metro Pop
Issue 411
03.07.2014

香港式婚禮

- 禪走亞洲山野
- What is Hong Kong Fashion ?
- 到田裡看書
- 林嘉欣專訪



都市流行 • 逢星期四港鐵免費派發

METROPOP
香港式婚禮
03.07.2014
411


BOSE
Better sound through research®
沒有歌
我便不能自我
#ListenForYourself
享受出色音樂
展現真型自我
bose.com.hk
SoundTrue™ 貼耳式耳機
2123 9000
support_hk@bose.com



衛訊 WILSON
LG
Life's Good
足球小將
攻呀攻快搶攻
LG G Pro 2 D838
影像更「巨」震撼
$4,998
$5,298
LG G2 D802
聽真啲，感受多啲
$4,398
LG L90 Dual D410
一按即換雙卡雙待手機
$1,798
購買指定產品，
即送 足球小將限量精品
$299
萬能轉換插頭
雨傘
冰杯
毛巾
喇叭
Wilson Communications
8202 8699
www.wilsoncomm.com.hk





L.I.M Low GT HK$1,299



L.I.M Low Q GT HK$1,299



L.I.M Low GT HK$1,299



Gram AM Q GT HK$1,559



Gram AM GT HK$1,559



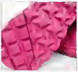
Gram AM Q GT HK$1,559

HAGLÖFS 防水山霸

只重250G 注入日本 Asics® 跑鞋鞋底

GORE-TEX

夏天為大地帶來雨水，想無阻享受大自然樂趣就需要功能全面的防水裝備。北歐山系品牌 HAGLÖFS 研發的 GORE-TEX® 防水鞋款，注入吸震能力極佳的 Asics AHAR+ 及GEL® 後踭鞋底，創作出輕量化的 L.I.M 系列速度型行山鞋及 Intense 系列跑山鞋。外型方面同樣出色，瑞典設計師分別用上別具玩味的拼色及螢光色系，「內外兼備」當之無愧！







i) 鞋底一粒粒凸起的橡膠在不同環境中提供更佳抓地力
ii) 吸震能力極佳的 Asics AHAR+ 及 GEL® 後踭鞋底
iii) 鞋面撥水透氣網，內層 GORE-TEX® Extended Comfort 100% 防水布

7 月 5 日 HAGLÖFS HONG KONG 週年活動，首 100 名顧客獲贈 HAGLÖFS 防水袋

HAGLÖFS

HAGLÖFS香港專門店 九龍海港城海運大廈二階OT225號舖 2736 8399 Haglofs Hong Kong HAGLOFS 香港

PARTNERSHIP STORES · PROTREK

九龍灣 2629 5022 | 油麻地 2332 8699 | 尖沙咀 2316 7177 | 上環 2850 7900 | 灣仔 2529 6988 | 銅鑼灣 2576 0833 | 鰂魚涌 2885 3566 | 荃灣 2413 9922 | 馬鞍山 2695 9622



【電話】
亞歷山大•格拉漢姆•貝爾
(Alexander Graham Bell)
於1876年創造

創無定界 樂在其中

鴻星廿五周年誌慶 向古往今來所有偉大創作致敬



黃油蟹 — 蟹中極品
鴻星1998年創作了一系列黃油蟹菜式。乃香港第一家供應黃油蟹的海鮮酒家，成功在香港掀起品嚐黃油蟹的熱潮。

鴻星 25TH 創味·嚐樂

大玩「25」
回贈新驚喜

鴻星海鮮酒家
消費25%回贈
於下次晚膳使用

diningclub·餐 指定系列餐廳
即送 25元晚餐優惠券
消費每滿港幣100元

http://bit.ly/1qj6s16



華潤堂 CRcare
支持巴西盛事
全城興奮
八裕豐年
高麗參
全城健康！
球迷睇波熬夜，睡眠不足
八裕豐年高麗白蔘特飲
平補生津，提神正氣
全力為你醒神打氣!!
韓國原裝入口
新登場
全線發售
由即日起至2014年7月10日:
優惠1
高麗白蔘特飲80毫升/包
推廣試飲價: $15/包
全線 華潤堂 CRcare 有售 (原價$25.8/包)
優惠2
顧客到華潤堂購買任何八裕豐年高麗蔘產品，購買滿$1,000 (單一發票折實計)，即可獲贈高麗白蔘特飲80毫升5包 (價值$129)。購買滿$2,000 (單一發票折實計)，即可獲贈高麗白蔘特飲80毫升10包 (價值$258)。如此類推，多買多送。
貨品數量有限，部分貨品只限指定店舖提供，售/送/換完即止。本廣告由以上產品之供應商刊登，
廣告內對產品，品牌或公司之描述或任何有關的聲稱，乃由該產品之供應商提供，認可及負責。
如有任何疑問，請致電 (852) 2267 8855 或電郵 nwl.info@nwlhk.com 查詢。
CRCare 華潤堂
顧客服務熱線 (852) 2839 1100
www.crcare.com.hk

勞工處互動就業服務網站嶄新呈獻

零售業空缺專頁

www.jobs.gov.hk/retail



- 零售業專題招聘會
- 最新全職及兼職零售業空缺
- 零售業培訓資訊

零售業招聘中心



便捷求職平台　縮短求職時間

招聘中心不時舉辦招聘日，求職人士可獲安排與零售業僱主進行即場面試。

請登入www.jobs.gov.hk 瀏覽最新招聘活動詳情

香港灣仔告士打道5號稅務大樓地下
(港鐵灣仔站A5出口)

勞工處
Labour Department



Chief Operating Officer
[illegible]
Editor-in-Chief
Nik Che[illegible]g 張[illegible]
Executive Editor
J[illegible] P[illegible]g [illegible]
Editor
[illegible]
Sandy Ho [illegible]
Na[illegible] Wu[illegible]
[illegible]
Sub Editor
M[illegible]
[illegible]
Head of Project Team
Desiree Lam 林[illegible]
Senior Project Editor
A[illegible] Man [illegible]
[illegible]
Project Editor
Tif[illegible] L[illegible]
[illegible]
Claudia L[illegible]
Sora Leung [illegible]
Art
Art Director
Billy Cheu[illegible]
Senior Designer
Man Man Ho
Designer
Blue L[illegible]
Alice Choi [illegible]
Ma[illegible]
Project Designer
H[illegible] W[illegible]
[illegible]
Photo
Chief Photographer
Todd C[illegible]
Senior Photographer
M[illegible] W[illegible]
Photographer
Fr[illegible]ky [illegible]
[illegible]
Advertising Sales
Business Director
Simone Tse [illegible]
Sales Manager
Ho[illegible] Tse [illegible]
Account Manager
An[illegible]
[illegible]
Account Executive
W[illegible]
Lavende Chung [illegible]
Yuk[illegible]
Senior Marketing Executive
M[illegible]
Senior Event Marketing Executive
[illegible]
Production
Production Manager
Steven Wong 郭[illegible]
Traffic
Traffic Coordinator
Andrew Lau [illegible]

Contents

issue 411
03.07.2014

This Week

08 **What's Up**

16 **Editor's Pick**

18 **Cover Story**
香港式「通」婚

Holistic Green

26 **Feature**
給母乳媽媽一點尊重

30 **Habit**
到田裡看書

32 **Secret HK**
八仙嶺路雲和月

Lifestyle

34 **Travel**
禪走亞洲山野

46 **Dining**
網上甜作

50 **Techno**
太虛擬幻境

52 **Gadget**
手機攝影再進化

54 **Get Move**
為運動降溫

58 **Money**
宣傳的藝術

Fashion & Beauty

60 **Fashion Feature**
香港時裝FFF

70 **Hot Item**
素面之道

Culture

72 **People**
林嘉欣 可愛不是一切

74 **Theatre**
香港劇場的足球小將

76 **Listings**

Platform

79 **Pop Choice**



指定回收箱
設於以下港鐵站

柴灣站	青衣站
荃灣站	九龍塘站
葵芳站	東涌站
銅鑼灣站	北角站
鰂魚涌站	旺角站
太古站	觀塘站
尖沙咀站	佐敦站
九龍站	

Publisher
Metro Pop Limited
九龍觀塘鴻圖道 51 號保華企業中心 18 樓
Tel 3667 4800 Fax 3667 4888
www.metrohk.com.hk

Advertising Hotline
Tel 3667 4802 Fax 3667 4888
info.metropop@metrohk.com.hk

Marketing Hotline
Tel 3196 1636 Fax 2107 4033
marketing@metrohk.com.hk

Printing
凸版印刷（香港）有限公司
香港新界元朗工業邨福宏街一號凸版印刷中心

www.metropop.com.hk facebook.com/metropophk weibo.com/metropop

Pop App Store Google play Samsung Apps metropop metropop metropophk

©2014 metropop is published weekly by Metro Pop Limited. Nothing may be reprinted in whole or in part without written permission from the publisher.

Lenovo® 推薦使用 Windows 8。

lenovo. FOR THOSE WHO DO.



MIIX 2 11"

Windows 8 作業系統
最高搭載第 4 代 Intel® Core™ i5 處理器
11.6" 全高清顯示屏
內置 JBL® 立體聲揚聲器
鍵盤底座更配備低音炮

輕巧多變 [觸]目展現

Lenovo 多型 Windows Tablet 系列，工作、娛樂隨您切換！



MIIX 2 8"
原價 $3,798
$3,298
全線特價發售



MIIX 2 10"



THINKPAD 8



THINKPAD 10

#1 PC VENDOR WORLDWIDE Lenovo全球No.1個人電腦生產商#

Lenovo HK 800 938 881 | lenovo.com/hk

Work easy. Play hard. Windows 8

註：某些應用程式需另行購買。此規定可能於市場而異。# 根據 IDC 於 2014 年 1 月 10 日發佈之 2013 年第四季 IDC 全球 PC 追蹤服務季報的初步計結果。* 優惠全線發售。圖片只供參考。以上產品的設計與規格或會因本公司不斷改善產品品質的關係而有所修調，且不作另行通知。一切以 www.lenovo.com/hk 作準。如有任何爭議，Lenovo 保留最終決定權。Lenovo、Lenovo 商標 ThinkPad、IdeaPad、ThinkCentre、IdeaCentre 及 For Those Who Do 為聯想有限公司之註冊商標。



1

THEATRE

藝君子劇團《捉你生日快樂》

當說話不再是用來溝通，並淪為支配他人的藝術，「祝你生日快樂」的意思可能是「幫你做忌」。繼 "Forget Me Not" 及《怪物》後，藝君子劇團挑戰當代劇戲大師 Harold Pinter，重新演繹現今社會「語言偽術」的暗黑喜劇。主角為了遠離社會的夢魘，躲避在鄉間賓館一年，直到兩個陌生新房客出現，堅持在不是他生日的今天，為他舉辦一個生日派對，這才是面對「語言偽術」的真正惡夢開始。

日期及時間：7 月 4 日及 7 月 5 日 20:00
7 月 5 日及 7 月 6 日 15:00
地點：香港文化中心劇場
票價：$190-$230
電話購票：2111 5999
網上購票：www urbtix hk
查詢：6249 7940 /
artocritetheater@yahco com.hk





EXHIBITION

「漫漫畫變城：台北 80X 香港 90」



參展香港漫畫家包括馮志明．何家輝．二犬十一咪．利志達．黃照達，而台北方面的參展漫畫家則包括 61Chi．小莊．李勉之．阿推．安哲。展覽於去年底於「香港週@台北 2013」舉行，得到台灣觀眾的歡迎，所以巡迴至香港展出。展覽還有連串延伸活動，如現場繪畫示範和多場分享會。

日期：即日至 8 月 31 日（逢星期一休息）
時間：10:00-20 00
地點：灣仔茂蘿街 7 號動漫基地
節目查詢：2824 5303 / chb@hkac.org.hk
網頁：www.hkac org hk
www.comixhomebase.com hk

2

PHOTOGRAPHY

《黑白 • 瞬間》攝影創作藝術展

3

現代人習慣以色彩留住美好生活時刻，但如果以黑白去反映真實和夢幻，卻比彩色更能透切表達。快門瞬間不讓時間再流逝，轉化為永恆的定格影像，一張好作品令人感動的關鍵，是來自於心所發揮的瞬間，只要用心去看，已無地域，時空的界限，一切都可令人感動。

日期：7 月 10 日至 7 月 13 日
時間：10:00-20:00
地點：堅尼地道 7A 香港視覺藝術中心展覽廳全層
參展人：攝影導師翟錦文，Nat Chan、Ming Chow，Avalon Ho、Matthew Ho，David Lai，Siuhung Lam，Tou Leong，Fiona Li，Zephyr Or，Sandra Sin，Jonathan Wong，Kin Yan 及 Sam Yau





01

This Week

what's up

4

THEATRE

非法多媒體舞蹈劇場《如夢幻泡影》

胡恩威的多媒體非法幻影編舞，讓《金剛經》可以「是輕，是鬆，是快——舉輕若重，似有還無」，加上盧凱彤夢幻結他彈奏古琴「非音」，與舞者形體互動，讓音符存在於彈奏與迴響的一瞬，細味箇中的一切。還有于逸堯創作環迴電音，幻聽人聲風聲雷聲鳥聲雨聲。餘音過後，震動過的除了劇場內的空氣，其實還有甚麼？

日期及時間：9 月 19 日及
9 月 20 日 20:15
9 月 21 日 15:00
地點：香港文化中心大劇院
票價：$140-$1000
電話訂票：2111 5999
網上訂票：www.urbtix.hk



PHOTOGRAPHY

《中國》Michael Kenna 攝影展

是次展出 Michael Kenna 於 2006 至 2014 年在中國拍攝的一系列照片，既有黃山、麗江、元陽的著名山水，也有黑龍江、霞浦、雲南鮮為人知的祕境，更有北京、上海及香港本地的城市面貌。Michael Kenna 被譽為當代最重要的風景攝影師，拍攝的黑白照片歷久彌新，捕捉自然之美的內在本質。他擅於利用長曝光手法過濾實景，創造「留白」的空間感，頗有中國水墨畫的韻味。

日期：即日至 8 月 30 日
時間：10:00-18:00
地點：柴灣豐業街 8 號宏亞大廈 3 / F-13 / FAO Vertical 藝術空間



5









6

ART PROJECT

"Art-volution"

美麗華集團與 SCAD（香港）6 月首次攜手於美麗華商場呈獻社區藝術計劃 "Art-volution @ Mira Mall by SCAD"，旨在促進年輕人的藝術發展，於諾士佛階上製作一幅長 18 米，高 6 米的大型戶外壁畫，令諾士佛階將變身成一片藝術綠洲，毗鄰的商場，餐廳及酒店訪客都能感受濃厚的藝術氛圍。

日期：即日至 10 月底
地點：尖沙咀美麗華商場諾士佛階





MUSIC

香港小交響樂團 x 聲蜚合唱節 2014：莫扎特《安魂曲》

音樂會邀得德國著名合唱指揮大[illegible]（Rolf Beck）來港，聯同聲蜚 2014 青[illegible]唱團及四位本地優秀歌唱家一起演出[illegible]的《安魂曲》。這首合唱經典是作曲家[illegible]前最後的偉大傑作，不少人把他的死亡[illegible]到此作品上，可說是眾說紛紜。音樂會上[illegible]場還會獻演孟德爾遜兩首合唱作品：《詩[illegible]三首及《聽我禱告》。

日期：[illegible]
時間：20:00
地點：香港大會堂音樂[illegible]
票價：$140-$340
電話購票：2111 [illegible]
網上購票：www.urbtix.hk
網址：www.hksl.org/hk



7





01 This Week
what's up



8

GO LOCAL

夜鬼遊灣仔

舊稱下環的灣仔，是香港維多利亞城的一部分，亦是日治三年零八個月中華人死亡的重災區。在漫長的歷史中，各種都市傳說，靈異故事不斷流傳，而這些傳說往往離不開古舊建築。現今這些歷史建築大多面目全非、或已荒廢，或已「活化」再用，或已拆卸重建。是次導賞團將會與大家夜遊灣仔、尋找「鬼故」中的舊建築與遺址，從傳說中摸索舊城的痕跡，在故事裡見證城市變遷。

日期：7 月 26 日
時間：20:00-23:00
集合地點：灣仔港鐵站 B1 出口
行程：修頓球場、利東街、舊灣仔街市、藍屋、南固臺　日、月、星街伯公廟、東成戲院舊址
費用：$150
網上報名：www.cache.org.hk/signguestbooka.php
電話：2291 0238 / info@cache.org.hk
網址：www.cache.org.hk





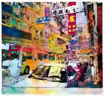
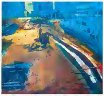
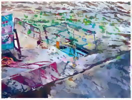

EXHIBITION

「時間遊蹤」香港變遷畫展

香港悄悄地從工業中心晉身為國際大都會，藝術家鄧凝姿用畫筆記下了香港的各種面貌，她的作品將引領大家走進時光隧道，回看我城的歷史和變遷。「時間遊蹤」系列糅合了鄧凝姿對城市的觀察，想像和回顧。受到浪漫主義薰陶，她筆下的街景朦朧中帶強烈的感情色彩，揭示現今社會和舊時代的交織和融合。

日期：即日至 7 月 31 日
時間：12:00-20:00
地點：中環鴨巴甸街 35 號元創坊 S212

9




10

MUSIC

真心很想要 Relaxpose 大碟發佈音樂會

維港唱片 10 周年另一重點出品、是由羅偉業（業仔）作為主腦的樂隊 Relaxpose 全新專輯《阿啦逛道》，如果你聽到笑，相信原因是你感受到當中的地道情懷，或是你已經到了中抗歲月有一番領悟與共鳴。《阿啦逛道》是香港少有的中年搖滾心態發放，才情洋溢，集迷幻、清新、reggae，舞曲，電音，funk，rock 等之大成，最重要的是感覺成熟，加上很地道的廣東話風味，盡情地唱出踏入中年對世情的一份歷練看法。

日期：8 月 1 日
時間：21:15
地點：中環藝穗會 The Fringe Club
價錢：$160（包 1 杯飲品）
嘉賓：Salad Kowloon
查詢：9559 7916
facebook：Relaxpose



CAUDALIE
PARIS
首創革命性抗氧科技
肌膚從內而外散發健康亮采
身兼千個身分，
忙了一千個晝夜，
我的面上仍然
細滑無痕！
CAUDALIE
PARIS
POLYPHENOL [C15]
SÉRUM DÉFENSE ANTI-RIDES
ANTI-WRINKLE DEFENSE SERUM
全新
專利成分
100%
高效抗氧化
POLYPHENOL [C15]
葡萄籽[C15]高效抗氧精華液
[葡萄籽多酚＋維他命C]
Caudalie成功將專利成分葡萄籽多酚及穩定維他命C結合，其協同作用發揮完美抗氧效能。
高效抗氧成分抑制細胞氧化及阻截自由基，保護肌膚免因外來侵害而老化；同時促進膠原
蛋白增生，皺紋顯著減淡。持續使用，肌膚變得水潤柔滑，時刻散發健康亮采。
BEAUTY GROWS HERE
1% FOR THE PLANET
莎莎獨家代理
www.caudalie.com





11 WORKSHOP

荔枝染布及舊衣相機帶工作坊

除了啤酒炸雞，其實荔枝也是夏日在家睇電視，看世界盃的良伴。而且荔枝除了可食用外，荔枝殼更可以用來染布料，荔枝的紅色天然獨特，絕非化學漂染可以媲美。自然脈絡的「自主生活系列」工作坊，除了教造荔枝染布餐具袋外，還有舊衣再造，將舊棉衣織成相機帶，使舊物重生。

日期：7 月 6 及 13 日（星期日）
時間：14 00 - 16 30
地點：上水蠔嶺村鳳山路 63A
自然脈絡教育農場
費用：每節 $120
報名及查詢：9669 6965 / 5431 3576
facebook：natural nnw

12 CARNIVAL

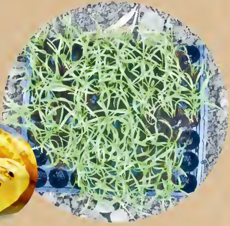
活生生生活嘉年華

踏入 21 世紀，綠色生活成為潮流，人人開始更珍惜地球資源，審視過去的生活模式，放下沒方向的享樂，重然開展一套可持續發展的生活意念，希望為下一代留下更多。新成立的生活書院，位於大埔前佛教大光中學舊校舍，提倡更具智慧和視野的綠色生活。開幕典禮當日將舉辦「活生生生活嘉年華」，以多場講座及工作坊，包括家中種植有機菜，麵包烘焙工作坊等，率先為生活注入綠色動力。

日期：7 月 6 日（星期日）
時間：11 00-16 00
地點：大埔錦儒路 178 號生活書院
（前佛教大光中學校舍）

生活書院
School of Everyday Life







LG
Life's Good
5.5" Quad HD IPS屏幕
四倍高清 完美畫面
盡見細緻無限
Now It's All Possible
Simple is the New Smart
LG G3
採用5.5" Quad HD IPS屏幕，解像度為
2560 x 1440，像素密度高達538 ppi，
相等於高品質畫集印刷質素，
屏幕色彩更豐富銳利，畫面細緻盡現。
QuadHD
Beyond Full HD
LASER AF
KNOCK code
Qualcomm snapdragon
LG品牌代言人
李敏鎬
產品詳情請參閱
客戶服務熱線：(852) 3543 7777 www.lg.com/hk


肌つ子
以植物力量修復肌膚
成就「緊。白。滑」嫩肌再造體驗
莎莎獨家發售 日本製造 顧客熱線：2505 5023 www.hadatuka.jp


專利黑麥胎座精華 革新便攜式設計
「麦子肌」賦予肌膚彈滑新生
日本健美產品先驅肌っ子推出全新「麦子肌」植物胎座美肌沖劑，將4,500mg的專利黑麥胎座萃取、魚膠原蛋白、透明質酸等多種天然護膚成分，重組於細份子的粉末之內，呈獻革新便攜式的包裝設計。粉末沖劑更易被人體吸收，高效補充自由氨基酸，激活肌膚再生，由內而外，締造「緊．白．滑」嬰兒嫩肌。
「麦子肌」植物胎座美肌沖劑帶清新的巨峰提子和酒粕口味，不含防腐劑，突破的顆粒設計，可直接倒入口中進食而不容易吸入氣管。每日兩包，簡單方便，彈滑嫩肌垂手可得！
麦子肌
4,500mg
RYE PLACENTA EXTRACT POWDER
ピン・ハリ向上と美白
Make your skin flawless by inner support
「麦子肌」植物胎座美肌沖劑
專利編號：IJPO No. 4653658 ; EU No. EP1663274 B1
美肌禮遇
現凡於全港莎莎分店購買「麦子肌」植物胎座美肌沖劑，即可免費獲贈「満点肌」亮眼修護眼膜乙件(價值HKD425)*。
*數量有限，送完即止　詳情請向店員垂詢







會控訴的肥皂

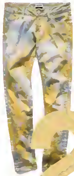
即使有些事實明明擺在眼前，卻要繼續哄騙自己說還離我很遠，寧願選擇視而不見。那邊北極冰川正在溶化，設計師 William Lee 直接將生態災難立體呈現在每個人的生活中，這顆半透明的手工肥皂被設計成冰山造型，會逐漸由你的雙手將菱角洗去，最後一點不剩，提醒我們全球暖化早已成燃眉之急，售賣肥皂所得的利潤更會捐給相關慈善機構。

真的，別到失去時才去責怪今天裝睡的自己。

售價： 42 美元

網址： www.young-stellar-object.com

MICHELLE



牛仔褲情意結

穿衣不為嘩眾取寵，但求合意舒適。牛仔褲是潮流界缺不可少的配搭元素，市面上林林總總的布料、剪裁、漂染、洗水等可供選擇，可是你我他都沒有 model 身形，找一條穿得合身的牛仔褲也是一大難題。Chevignon 最新的牛仔褲系列，除了營造仿雕刻家復古的洗水效果外，還為牛仔褲注入型格色彩，當中包括懷舊疵爛、塵漬、潑墨、復古疵爛等洗水效果，為牛仔褲交織的百變質感與色調，添上特別的視覺效果，而且剪裁上輕易掩飾身材缺點，實在是女士福音。

KIMMY





喝一樽公平茶

汽水爆谷是去戲院看電影的必備之選，但自從關注健康戒掉汽水後，便少了選擇。想不到最近在戲院買到冰涼又健康的公平茶！首款香港製造的「公平貿易」凍飲樽裝茶「公平伯爵」及「公平茉莉」，嚴選印度大吉嶺區的優質有機茶葉新鮮釀製，無任何防腐劑，芬芳馥郁，啖啖新鮮。另設空樽回收服務，回收的茶樽會送給本地有機皂液品牌 "ORGANIC WE"，作有機皂液、沐浴露等產品的容器，廢物利用。

售價： $18 / 450ml

銷售點： Kubrick、JUST GREEN、AMC 及 百老匯影院全港共 24 個院線

NAOMI


十字牌
新鮮雪梨製造，
釋放清甜果味！
試飲價
$6
TRAPPIST DAIRY 開盒 OPEN
雪梨低脂牛奶飲品
Snow Pear Low Fat Milk Drink
新鮮生果製造
香甜滋潤新配搭
Refreshing and good matching
236毫升
十字牌雪梨低脂牛奶飲品，揉合清甜雪梨果味和幼滑鮮奶口感。
全新清新口味，盡情釋放。
於指定便利店及超市有售
即上 Trappist Dairy
十字牌「型格色彩拍拍賞」，贏潮獎！
www.trappistdairy.hk

香港式「通」婚

香港人詮釋婚禮的意義，總跌入「一生人一次」的魔咒中，希冀婚禮豪華夢幻，也因為中國人面子要緊的觀念，婚姻大事要「扮」得體面，結果誤墮生意人的圈套。據統計，2013 年的結婚消費市場總值高達 183 億元，即平均每對新人約花上 30 萬元結婚。亦舒名言：「婚禮不是婚姻」，當人人為了結婚那天疲於奔命，勞民傷財，究竟這種人人通用又通俗的婚禮，是為了見證自己與另一半的一生幸福，還是為了人有我有的痛苦？

TEXT‧KIMMY PHOTO‧MICHAEL‧網上圖片‧受訪者提供 DESIGN‧BILLY

人有我有 心理解構

現在收到「紅色炸彈」，彷彿就是被迫去看流程和節目差不多的新人show。看著那個你明明認識了十多年，卻因為超浮誇裝容而難以辨認的新娘，跟另一半坐著飛天馬車飛進場，然後換N套衫，由宮廷至清裝，再聽新人談相識談承諾，繼而同哭一場。香港式婚禮，何以走不出人有我有的框框？





Tim Lau /

新一代「婚禮達人」，10年來主持與統籌超過800場婚禮，現為婚禮統籌公司I' m Yours Wedding創辦人及婚禮統籌總監，著有《婚享 ▪ 愛 - 夢想婚禮完美籌備手冊》一書。

m：metropop　T：Tim

m：為何香港人的婚禮會這樣公式化？

T： 在我看來，現在的新人是「無奈地公式化」。香港人工作繁忙，沒多少時間精力投入籌備婚禮，通常看到他人成功便模仿，所以婚禮形式大同小異，沒想過突破。加上婚宴多親友在場，避免令他們覺得「唔似婚禮」，流程傾向保守，就算很有創意也受制於父母。好像我有對客人，對文革時期的物品很有興趣，想以此作婚禮主題，可是礙於父母背景，這些佈置裝飾會觸動到他們傷痛處，所以擱置。婚禮其實是為家長多於為新人服務。

m：香港男女對婚禮的態度有何分別？

T：「我要最靚」是女人的終極目標，一般起碼影兩輯pre-wedding相，影4-5輯都很常見，我遇過有準新娘影11輯婚紗相，全部不同風格。女人對婚禮籌備會投入很多，也較主觀，她認為是最好的就是了。相反男人較客觀，從實際budget考慮較多，只要價錢ok，不太誇張，不繁複的做法，他就會接受。





m：昔日與今天香港婚禮有何變化？

T： 八、九十年代的婚宴多數是看新人被玩，現在多是賓客「忍受」新人的奇裝異服與不精彩的表演。

m：在你眼中，新人有沒有普遍忽略或捉錯用神的地方？

T： 大家都好執著硬件，如場地、佈置、蛋糕、花球，卻忽略軟件的安排，如rundown節目每每安排得很豐富，卻沒有好好控制時間。一個婚禮最重要是人與人之間的connection，新人只緊張外表儀容，忽視當日與其他人的溝通，新娘忙於不斷轉妝換衫，沒心機時間與親友傾談。人人在婚宴都走上台講多謝父母，可是當日卻沒有安排車接送父母往酒店酒樓，那就不夠細心了。

m：作為wedding planner，你認為「婚禮」的意義是甚麼？

T：「婚禮」就是兩個字—「開心」。我已視這為我的終生事業，因為搞婚禮是喜事，讓我經常處於「開心mode」。

港式做Show宴 四大例牌菜

雖然傳統結婚習俗漸漸簡化，但婚禮的籌備工夫卻愈來愈複雜，只嘆不少新人們走火入魔，把婚禮當作一場 show 來籌備，在婚宴上安排一個接一個的環節，魔術表演、登台歌舞、大抽獎等浪接浪，務求做到賓客情緒如翻起萬重浪。

菜式四 作假蛋糕

小時候參加婚禮，總會被 4、5 層高的維多利亞式結婚蛋糕深深吸引。可是每次呆等至散席，吃過鮑參翅肚，都嚐不到一口蛋糕，只因那高聳的蛋糕是假的。新人婚禮可豪花 30 多萬，甚至現場特設 candy corner 供應糖果糕點，但切蛋糕環節卻不知何解要吝嗇做假。不可思議？這都是出於港人用盡酒店酒樓 package 的心態，令一對又一對新人一直切假蛋糕。







人情價 入場費

香港人收到請帖的一刻，腦海只慨嘆數百大元不翼而飛。為何親朋結婚，沒有喜悅卻有「肉赤」感覺？何以在香港出席婚禮，做人情要有公價指標？這豈不是要親朋夾錢替你搞豪華婚宴？早前「港女 $500」成為熱話，就因為她的「真」，希望婚宴要「保本」，揚言親友做不夠人情就不要來。大家指責她將婚宴的意義本末倒置了，可是人人做人情，都是形式化地根據公價定奪，而不是考慮與新人的交情。



結婚大花筒

根據生活易《2013 年結婚消費調查》顯示，本港新人籌備婚禮開支平均花費愈來愈高，結婚平均開支估算為港幣 $302,590，較去年增加 7%。查看近五年的新人結婚平均開支，每年均平穩上升，平均開支已由 2009 年的港幣 $226,352 升至 2013 年的港幣 $302,590，升幅達 34%，真是「貴」結良緣。



婚宴無下「翅」

早前有統計指，每年平均有五萬對新人，一年耗用魚翅高達四百噸，從前婚宴必有翅，長輩認為這樣才夠體面。不過近年有調查發現，300 對受訪新人中，八成人支持環保婚禮，三成人更支持無翅婚宴。世界自然基金會香港分會早前起邀請三十多間酒店及集團式酒樓設計無翅菜單，至今有十二間酒店及中式酒樓響應，參與的食肆將按基金會的海鮮選擇指引，選用可持續海鮮，如中國養殖帶子等。

02 Coverstory

菜式一 台慶式婚書

從前只有萬梓良與新馬師曾的級數，才舉辦以往台慶式的即場簽紙婚禮。不過自2006年3月13日起，政府批准新人在婚姻註冊署以外的地方進行簽紙，香港婚禮形式有了大變化。律師們個個在酒樓變身無記紅牌司儀，自家編撰的台詞自以為幽默睿智，卻恐怕有失簽紙儀式與律師身分的莊嚴與專業。更曾有律師一晚接數宗生意，疲於奔命而叫說錯新人名字。



菜式二 王子公主紅地毯

先是飛天馬車加紅地毯，跟著兄弟姊妹列隊兩旁花炮助興，然後侍應歌舞劇演員上身，捧著閃燈乳豬繞場上菜。王子公主般的童話式排場，來賓們還以為上演《雪姑七友》舞台劇。



菜式三 去片！去片！去片！

新娘子企圖將自己變成全智賢或宋慧喬，婚宴上播放power point式成長片段；把平凡不過的結識拍拖經過拍成微電影或MV，還有鏡頭，剪接，形象，對白幾乎一式一樣的「早拍晚播」，新郎兄弟手牽手一字排開，媽媽替新娘扣裙褂鈕扣，姊妹們show開門利是金牛……整個婚宴不斷loop片，賓客整晚看到螢幕上的新人，卻不能與他們談上幾句。



各地婚式／

中國裸婚族

中國貧富懸殊，婚禮形式也很極端，有的大灑金錢，極盡奢華，有些卻選擇「裸婚」。裸婚是2008年出現的詞彙，意思是只領結婚證，不辦婚禮，不擺婚宴，不拍婚紗照，不度蜜月的結婚方式。裸婚的原因通常是經濟基礎不夠，或是工作太忙沒有時間。初入大城市的年輕80後白領們在還沒有經濟實力買房，買車，買鑽戒的情況下，這種不辦婚禮 不拍婚紗照，不度蜜月的「裸婚」在各大中型城市，如如深圳，西安，上海等地流行。



德國「摜砸」婚禮

香港人結婚，害怕不吉利，一打爛東西就會補句「落地開花，富貴榮華」，不過傳統德國婚禮，參加婚禮的賓客，每人都帶著玻璃製的碗碟，然後瘋狂亂砸猛摔，這個儀式名為"Polterabend"，他們認為這樣可以幫助新婚夫婦驅走昔日的煩惱，迎接甜蜜生活。



丹麥「靜雞雞」婚禮

丹麥婚禮最有趣的地方是每每籌辦好幾天，可是卻秘密進行，因為他們的習俗是公開慶祝會觸怒鬼怪或引起他們的嫉妒，他們又會在婚慶快要結束的時候，把酒壇抬到園子裡，讓新郎新娘打得粉碎。在場的適婚女子會把碎片拾起，傳說撿到最大的碎片那位會第一個結婚，而拾到最小的那位注定會終生不嫁。



俄人結婚 叫「苦」連天

婚宴上賓客們會大喊「苦啊！苦啊！」(俄文 Gorko!)，每當有人帶頭「喊苦」，在場的所有人便會齊附和，這時新人便站起，當眾深情一吻來平息苦叫。一般而言，這個儀式在婚禮上至少要重複十多次親友們才會肯罷休。



另類婚式

婚姻大事，大多隨俗跟傳統，也有人為了與別不同，為婚禮大費周章，上天下海，大灑金錢，無所不用其極。其實花點心思，清晰知道自己想要一個怎樣的婚禮，就算在香港，也能舉行一個圓滿的婚禮。

Desiree，傳媒人、先後主持電台婚禮節目《紛婚中需要美》，擔任婚禮雜誌《新婚通信》的總編輯和為結婚網站 ESD Life 當主編，於2006年結婚。



1. Desiree 的婚禮佈置簡單，連 backdrop 也沒有，她希望結婚時如在 garden 中，所以她最重視的是場內植物佈置。
2. 婚宴上的素食餐單、精緻的素食配上她喜歡的場地 Helena May，這個令她與賓客都很滿意的婚禮，支出不過 $80,000 左右。
3. 婚禮中，Desiree 最重視的是音樂，因為她與丈夫都不擅以言語搞氣氛，反而她認為音樂能帶動氣氛，也令人 relax。婚禮當天她妹妹找了一個法國人玩色士風與一個菲律賓人彈結他，感覺很 close 很親切。

素食婚禮

曾經在婚嫁行業打滾多年的 Desiree，對婚禮是否有很多想法與期望呢？「籌辦婚禮前，我已經立下決心，我的婚禮不是一場 show。**我時常覺得很多香港人都沒有夢想，所以把夢想寄託在婚禮上，可惜的是在香港，幾特別的婚禮，都很商品化**。而且到最神聖的一刻簽字宣誓時，往往有賓客電話響，可見很多人對婚禮的態度是錯誤的。我對婚禮的要求很簡單，婚禮不過是 20 分鐘的事，就是簽字那一刻，之後就是 party time 了。我與我丈夫都不是很 social 的人，只請了最 close 的朋友。那天只穿一套婚紗一條 party dress，鞋是我家中最矮最舒服那對，不轉妝。婚禮上 skip 所有節目，無 rundown 要追是最舒服的。我和丈夫甚至沒有上台發表愛的宣言，因為我覺得一走上台就似做 show。整夜我都用最 relax 的心情與親友分享我的喜悅，在婚禮上我與每位賓客都有單對單交談的機會。」

Desiree 的婚禮另一特色是全素食宴客：「我茹素接近 30 年，我有個想法『為何因為我結婚，那隻豬要為我而死？』，所以我的婚宴是全素食的，當日也令一些沒有素食習慣的朋友，嚐到素食的口味，扭轉了他們對素食的想法。」

綠色婚禮

外國舉行戶外婚禮很常見，香港人相對較少，擔心風吹雨打、日曬雨淋。Quintina 笑稱：「**專登揀偏僻的戶外地方，杜絕大家來到玩電話。其實你的婚禮怎樣，應該可以代表你是一個怎樣的人。**我要把自己的生活風格融入自己婚禮中。」丈夫 Char 補充：「選這個地方因為靚，不用特別佈置，場地內的花花草草已經很美，只加了一些汽球與招牌。當然我們選的汽球都是可溶解的物料造的。」

Quintina 的婚禮還有很多綠色元素：「很多人認為新娘穿金戴銀才夠體面，不過我響應不買金運動，就算一顆小小的金戒指，都要挖掘多達 7.5 公噸的礦石。為了無實際用途的裝飾，要砍伐熱帶雨林、讓洗金水污染河流，影響土壤、野生動物與生態環境，甚至令原住居民受驅趕或殺戮，我不想因為我們結婚，要地球付出代價。」



Quintina & Char，綠色小店 Organic We 的創辦人，兩位環保人士於2012年3月結合，他倆的婚禮當然也在充滿自然氣息的農莊舉行。

4 在藍天白雲下，青草地上的郊野行禮，讓賓客享受一下大自然給人類的禮物。



茶餐廳婚禮

如果告訴你，要在茶餐廳結婚，你會否覺得是世界末日？不過 Vica 的反應是 「正！無人做過，型呀！」何以 Vica 如此滿足這個茶餐廳婚禮？「每次出席 banquet 都覺得浪費時間，成團人大家不認識，要 "R 水吹"。到自己結婚，也立下主意婚宴一定是細規模的，只邀請最 close 的人，造就一個機會讓朋友 gathering。籌備婚禮時間不過 2 個月，我不會有那些婚前恐懼症或新娘焦慮症，婚紗在淘寶網買的，不過 $1,500。我們搞婚禮的目標也不過是希望賓客盡慶。當日我媽咪給了我一個驚喜，她特登找到我從前的鋼琴老師，大家已經十幾年沒見，所以見到她那一刻好感動。」

去茶餐廳飲，人情又應做多少？新郎 Vic 回應：「**在我們的婚禮邀請函上，我們特意加上『懇辭賀禮』四字，特別提醒來臨的賓客不用做人情。**因為將心比己，我們出席他人的婚禮時，成日聽到身邊的賓客細細聲討論各自『付』了幾多錢人情，然後就 evaluate 個婚禮值不值得這個價，不是彈個婚禮悶，就是嫌食物不好吃……我們則**真心希望每個來參加婚禮的賓客都可以盡興，視之為一個聚舊的機會，不需要計較錢，**因為我們結婚的喜悅與及跟朋友聚首的機會，是不能夠用錢來衡量的。」

Vica & Vic，去年 9 月成婚，怕悶怕煩，最後選了在茶餐廳結婚。

5 沒有華麗禮堂　沒有傳統菜式，但在場每位賓客的確投入盡歡。

愛·為生活打氣
COOK FOR LOVE



「你今晚返唔返屋企食飯啊?」

忙碌彷彿是香港人的共通語言。我們對工作抱有要求，偏偏我們都清楚知道，身體健康及家庭溫馨比工作更重要。要在忙碌生活中照顧家人健康，把握共聚晚餐的時光，明火煮食就是你的首選。今日就花上片刻時間，烹調精緻心意菜式，為摯愛打打氣！



明火爐具，方便易用

火候控制得宜，無段調校火力。火力均等，不會因多個爐頭同時使用而減弱。煤氣爐火力強勁，快捷方便，鑊氣十足。



低碳之道

煤氣在生產及傳送過程中的整體能源效益相對電力更優勝，所以使用煤氣爐具更環保。明火煮食較非明火煮食在生產、傳送及使用過程中的二氧化碳排量度較低，有如每個家庭平均每年為香港多種8棵樹。





明火煮食，色香味美

明火煮食利用火焰及熱空氣，瞬間加熱食物至所需溫度，適合不同形狀及物料的煮食器皿，令食物色香味美。火力特強，若放入食物後令食油降溫，熱力可快速復原，保持油溫，強大火力還可迫出多餘油份，





廣告

明火好煮意

雪耳紅棗雞湯

材料:

光雞 - 斬4件 - 1 隻　　紅棗 - 12 粒　　雪耳 - 2 朵
瘦肉 - 切大件 - 300 克　　薑　 - 4 片　　水　 - 4 公升

做法:

1. 雞與瘦肉同氽水 5 分鐘，沖淨備用。
2. 雪耳浸水1小時至軟，撕細；紅棗沖水去核。
3. 將水煮滾，放入所有材料，中火煲約 2.5 小時，加鹽調味。



明火煮食知多D·

不論「老火湯」或是「明火靚湯」，顧名思義，無「火」不行。控制火候是煲湯的主要關鍵，唯有借助明火，方能均勻地加熱整個湯鍋，拉近鍋底與鍋側的溫差，令沸騰的對流現象四方八面地同時進行，如此一來，湯料可更快炆熟，味道和養份亦能完全溶入湯水。日常煲花膠湯和豬骨湯的時候，我們總想將蛋白質、膠質與鈣質經過水解化成鮮湯，好讓身體更易吸收，在這種情況下，明火更是不可或缺。





「你今晚返唔返屋企食飯啊？」

這條問題，無論大家從電話筒中聽到，或是在手機屏幕上看見，都會感到一陣窩心。沒錯，在你埋頭苦幹之時，家人正以源源不絕的心意和巧思，為你準備最好的明火美食，為辛勤工作的你給予最大支持。



立即收看「愛·為生活打氣」電視劇場版，
喺Facebook 參加「家人有約」行動！
一於返屋企食飯，儲分換取 Le Creuset特選廚具及
煤氣烹飪中心精選烹飪班名額 等心意禮遇！





煤氣 Towngas

登入www.cookforlove.com.hk 儲分換取心意禮遇！

03
Holistic Green
feature



對於母乳媽媽來說，還有另一大好處，便是省錢。一罐奶粉動輒三四百元，初生嬰兒對奶粉需求量大，每月至少兩至三罐，母乳餵哺便可為家庭減省這方便的開支。



給母乳媽媽一點尊重

香港人表面上視野開放，但對於街上公然餵哺母乳，不少人表面接受，暗地裡還是好奇、反感、不解、疑問一大堆。不止因為早前有市民偷拍別人在巴士上餵哺母乳，而是母乳媽媽們的親身感受，有時一句說話、一個目光，都讓她們感覺不被尊重。餵哺是女人天職，母親不惜一切只為給嬰兒最天然最好的食物，旁人也應該給母乳媽媽多一

TEXT・NAOMI PHOTO・受訪者提供 & 網上圖片 DESIGN・BLUE

母乳減少環境污染

餵哺母乳除了天然健康，更可減低對環境的污染。香港母乳育嬰協會主席馮鄧妙智指，母乳餵哺可減少奶粉錫罐帶來的污染：「以 450 克的罐裝嬰兒配方奶粉為例，嬰兒一歲時已使用超過 90 罐嬰兒配方奶粉，香港每年約有 35,000 名嬰兒出生，產生超過 300 萬個錫罐及其他廢料。加上近年不少人為防止假奶粉出現，會把奶粉罐弄穿鑿爛，確保不能循環再用，造成更大浪費。要杜絕這種浪費，最簡單方法便是餵哺母乳，還可減少生產奶粉時造成的能源浪費，埋身餵哺甚至可減少消毒奶瓶時的用水，為不少環保人士所提倡。」



母乳是根據嬰兒需要多少而分泌多少，可避免喝不完浪費奶粉的情況。

03
Holistic Green
feature

母乳媽媽心聲



全職媽媽

Elaine Lo

兒子 2 歲、女兒 2 個月 全母乳餵哺

「第一胎開始餵母乳，最初長輩不太支持，擔心嬰兒欠缺營養，直至現在兒子健康成長，便再沒微言。由於全埋身餵哺，媽媽和嬰兒如連體嬰，不能分開，所以索性辭工當全職媽媽。試過在餐廳和飛機上餵哺，被侍應和空姐勸入廁所，為甚麼嬰兒要在廁所開餐？太不合理。大眾認知不足也算，但最難解還是醫院的護士，女兒剛出生不久要留院三天，嬰兒病房有餵哺房，姑娘卻因怕麻煩不讓我進去，而且每次餵哺時間亦只限 15 分鐘，甚至不斷勸我以奶粉代替，叫人難受和失望。」

社工

Apple Tang

女兒 1 歲 全母乳餵哺

「平日在家都會埋身餵哺，工作時則以母乳泵儲存母乳。每日在辦公室需要泵兩次，每次約 45 分鐘。幸好公司支持母乳餵哺，騰出一間活動室供我使用。不過若要外出工作，或當駐校社工便要另找地方泵奶，如醫療室、商場育嬰室等。香港育嬰設備嚴重不足，有時一個商場只有兩個洗手間附設育嬰室，大部分是換片和餵哺共用，有時要和其他媽媽共享空間，但接受不了餵哺時旁邊有人在換片。」





高級客戶主任

Aries Lee

女兒 3 個月 半母乳餵哺

「我是全泵式的半母乳媽媽，由於奶量不足，醫生建議補奶粉代替。現在每日會泵五次，三次在家中，兩次在公司。為怕家中長輩尷尬，通常在房間或廁所泵奶，至於公司則特別提供行政辦公室的獨立廁所給我。家人雖不介意半母乳半奶粉，但我希望能當全母乳媽媽，所以現階段非常努力補充營養、訓練身體、記錄每天的奶水分泌量。我認為母乳是嬰兒的必需品，而非奶粉以外的選擇，雖然很多時醫生會建議奶量不足的母乳媽媽補奶粉，但我們都有所堅持，竭盡所能給嬰兒最好的。」





Give a hand，如果你是……

母乳餵哺，不是媽媽個人事、社會各界也可提供協助，讓香港成為更開放更包容的母乳社會。

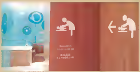
梁特首

世界衛生組織（WHO）提倡嬰兒首六個月純以母乳餵養，然後引入固體食物，以母乳輔助餵養直至兩歲以上。作為國際大都會，香港的相關認知相較台灣及國內落後，政府應加強這方面的宣傳推廣及公眾教育。此外，可考慮延長法定有薪產假，歐洲不少國家也有 14 至 16 周產假。



醫院姑娘

本地 2011 年曾獲母乳餵哺的初生嬰兒超過八成，母乳餵哺人數愈來愈多，前線醫護人員應具備這方面的認知，並以同理心看待母乳媽媽，別把餵母乳當成阻礙工作的「麻煩事」。



李嘉誠

商界也可為推動母乳出一分力、地產商應增設商場育嬰室，重視餵哺空間和舒適感，愉景新城寬闊的育嬰室便是範例。

路人甲乙丙

香港可能少見公開餵哺母乳，好奇難免，但好奇之後、應以平常心面對。母乳餵哺是自然事，餐廳巴士也好，請收起叫母乳媽媽回家或到廁所餵奶的想法、亦請收起手機或相機，別太井底之蛙。



四大長老

據說母乳餵哺的最大阻力來自四大長老（公公婆婆、爺爺嫲嫲）。長輩大多受奶粉廣告商影響，認為母乳營養不及奶粉，但其實國際母乳會早有研究指，母乳擁有超過 300 種營養及天然抗體，而奶粉只有 70 多種。特別是媽媽分娩後幾天分泌的「初乳」，是嬰兒的第一道疫苗，含大量豐富的抗體、活細胞等，保護嬰兒免受病菌感染及減低患敏感症的風險。老人家想孫仔孫女健康成長，便要與時並進，多了解母乳餵哺。



爸爸

對母乳媽媽來說，丈夫支持尤其重要，特別是外出埋身餵哺，如果初時有丈夫在旁，有助減輕母乳媽媽的尷尬及容易化解途人好奇目光。



老細上司

商營機構、公司企業在裝修辦公室時，如能包含育嬰室當然最好，若未能提供，也希望老闆能支持餵母乳的員工，提供足夠時間和舒適環境讓她們進行泵奶這偉大的使命。

TEXT · TIFFANY PHOTO · TEDD DESIGN · MAN @POP（廣告）

亮肌始於血液循環

生於城市，日復日的忙碌、壓力、捱夜，經常不自覺地忽略了自己，偶爾起床細看鏡中人，才驚覺肌膚暗啞，色斑明顯，眼圈嚴重，仿佛老了十年，原來青春悄悄走了，這是從內而外的啟示。各種不良的生活習慣影響體內血液循環，肌膚細胞缺乏營養，失去光澤。要重拾亮肌，不妨由針對促進血液循環的50 惠養潤美白護膚系列開始。

還原年輕亮肌　重現光澤

隨著都市人不良的生活習慣及年齡增長，新陳代謝開始減慢，體內血氣運行不佳，使肌膚細胞難以從血液中獲得營養，導致膚色暗淡無光，失去透明感，容易浮現黑眼圈。要改善肌膚問題，重現透亮光采，50 惠的養潤美白護膚系列產品均嚴選 50 種珍貴成分，養潤美白泡沫潔面乳含有蜂王漿、人蔘萃取、Q10 及維他命 E 等養潤成分，有助促進血液循環，讓暗啞肌膚回復明亮，柔滑潔膚泡沫能徹底去除污垢，肌膚煥然一新，再配合養潤美白清爽乳液，蘊含熊果苷美白成分，可抑制及減少色斑形成，還有 3 大抗衰老成分，有效提升皮膚緊緻度和彈性，持續保濕，潤而不膩，重現光澤嫩肌。



養潤美白泡沫潔面乳
$69.9/150g

養潤美白清爽乳液
$159/230ml

銷售點：萬寧、屈臣氏、UNY、APITA、PIAGO、千色店有售　　**查詢**：2699 0078



綠腳丫親子讀書會
到田裡看書

當看書變成苦差，當星期六日變成興趣班日，問心，現在的孩子還快樂嗎？於是有群爸媽組成「綠腳丫親子讀書會」（簡稱綠腳丫）、將假日回歸玩樂天，與小孩帶一本綠色繪本，到大自然邊玩邊讀。

TEXT · NAOMI PHOTO · 受訪者提供 DESIGN · 濛仔




Linda（中間）笑說綠腳丫不止為孩子找到玩伴，家長亦能從中促進親子關係，而且在田野講故事，總不會悶。

童年＝大自然＋玩伴＋童書

「孩子需要童書，但不是密密麻麻的識字書，而是多圖少字的繪本。」劉穎（Linda）是綠腳丫的負責人之一，有個 6 歲兒子和 5 歲女兒，以往閒來也會帶孩子到郊外，自從組成綠腳丫後，每月至少出遊 4 次。「綠色生活表面愈來愈受家長歡迎，然而大多只是消遣（或消費）性質，在補課、興趣班以外，有時間才偶然到農莊燒烤、摘果。我們一群家長認為，接觸大自然不是單次活動，而是生活需要，應該變成習慣。」

帶著綠色繪本走入大自然，與其說讀書會，Linda 稱之為「走讀」「不是坐定定讀書，而是一種立體的體驗。選少字的綠繪本，如一些關於植物或昆蟲的故事，孩子可靠圖畫想像，用五官感受加深記憶；而且無字，家長可自由發揮，甚至讓孩子親身探索。」

讓讀書會開花

許多家庭一孩獨大，孩子不懂與人相處，玩樂時趣味大減，所以 Linda 認為玩伴尤其重要。「別讓手機、iPad 變成玩伴，寧願幾個小孩分享一本童書，和泥土小昆蟲作伴。」綠腳丫會家期舉辦野外讀書會，到過馬寶寶社區農場、塱原、南涌等地，每次活動限 15 個家庭參與。「義工人手有限，不能應付太多家庭，而且我們更希望在不同地方也有家庭自組綠腳丫讀書會，令這個行動遍地開花。」P



綠腳丫親子讀書會
facebook：hapischool

綠繪本推介



《和平樹》
作者：貞娜・溫特
這是一個來自非洲的真實故事，講述諾貝爾和平獎得主萬格麗・瑪泰留學歸來後，發現家鄉肯亞森林中許多樹被砍伐，於是她開始在後院種下 9 株小苗，並花錢買小樹苗送給身邊朋友種植，就這樣，從 1977 年到 2004 年，共種植 3,000 萬棵樹，6,000 個苗圃，徹底改變家鄉的環境。



《我們的森林》
作者：邱承宗
台灣著名繪本作家邱承宗的作品，畫風真實自然，色彩鮮艷，將森林的樹木、昆蟲、自然生態生動細膩地呈現孩子眼前。帶著它一邊到野外「走讀」，一邊找青蛙、蝸牛，是個有趣的體驗。



《歡迎螢火蟲來我家》
作者：陳月文
適合夜遊讀的繪本，關於小男孩改變自己的居住環境，希望螢火蟲出現的故事。綠腳丫曾在馬寶寶農場講述這個故事，Linda 說當日看不到螢火蟲，但家長們自搭營幕、備營燈，為孩子帶來獨一無二的螢火蟲體驗。

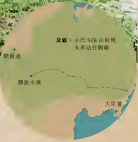




八仙嶺路雲和月

從鶴藪圍總站下車，於鶴藪道緩緩而上登上八仙嶺山脊，從高處望向山腳，足見沿途山坡的氣勢。八仙嶺絕非甚麼隱世景點，她的秘在於走在時上時落的蜿蜒山徑路上，柳暗花明的拐過崇山峻嶺，忽然看見的那一抹開揚景色，從高處眺望沙頭角海與吐露港一帶，遙望前方依然延綿不斷的山峰，又見山徑旁那險峻山坡陡直地傾瀉而下，氣勢磅礡，教人不自覺地肅然起敬。

RINGO PHOTO JOHN DESIGN ALICE



交通：小巴 52B 由粉嶺火車站往鶴藪



八仙嶺上，沙頭角海呈現在遊人眼前，展現香港寧靜美態。

在八仙嶺眾山峰上，分別設有路標，展示各山峰的名稱和位置。





今個暑假，來自美國的Popeye與大家一同親親海洋！

5.7 – 31.8.2014 | 12:00nn – 10:00pm

Popeye 繽紛泡泡樂

Popeye、Brutus™與一眾好友駕駛每15分鐘釋出繽紛泡泡及播放悠揚主題曲的潛艇，帶你進入奇妙海洋世界！



Popeye3D幻視藝術海上「遊」歷之旅

全港首幅最大Popeye 3D幻視藝術畫首次來臨黃金海岸，fans萬勿錯過!



夏日禮品換領

即日消費滿港幣400元或以上，即可換領Popeye 水樽乙個。

換領日期及時間: 5-31/7 10:00am - 8:00pm



即日消費滿港幣200元或以上，即可參加「海洋生物分一Fun」遊戲乙次。

換領日期及時間: 13/7- 31/8 (逢星期日) 3:00pm - 5:00pm



有關參加條款及細則請參閱場內宣傳品。
數量有限，換完即止。所有圖片只供參考

Olive Oyl™ 與你暢游深海世界

Olive Oyl™於入口歡迎大家，準備齊齊夏日暢泳！



「我們的大力水手Popeye主題珍藏展覽」及夏日奇趣貝殼展覽

過百件20年代至今大力水手Popeye精品將於本港首次展出，當中絕版珍品萬物錯過！貝殼與海洋息息相關，由世界各地搜羅而得的稀有品種讓你眼前一亮！

七月 -「我們的大力水手Popeye主題珍藏展覽」
八月 - 夏日奇趣貝殼展覽



夏日沙雕工作坊

「香港國際沙藝協會」舉辦夏日沙雕工作坊及比賽*，Popeye全港首度以沙雕模式亮相，為夏日添上熾熱氣氛。



工作坊日期及時間:
20/7 (星期日) 4.00pm - 5:00pm / 5:30pm - 6.30pm
27/7 & 3/8 (星期日) 2:30pm - 3:30pm / 4.00pm - 5:00pm

比賽日期及時間:
10/8 (星期日) 2:30pm - 4:30pm

*顧客只需即場捐款港幣$20或以上予無國界醫生，即可參加工作坊一節，親手製作Popeye沙雕刻，更有機會參加8月10日之「Popeye大力水手造型沙雕設計比賽」，詳情請向工作坊人員查詢。

商場將於每個周末設有充氣彈床遊戲及精彩舞台表演！
詳情請瀏覽場內宣傳品或全新黃金海岸商場網頁www.goldcoastpiazza.com.hk！

查詢：2452 6566
www.goldcoastpiazza.com.hk
上述節目如有更改，恕不另行通知。
如有任何爭議，黃金海岸商場保留最終決定權。

Gold Coast Piazza

免費下載「信和集團商場」手機程式
iPhone Android

Gold Coast Piazza 黃金海岸商場
信和集團 Sino Group
SINO CARE 信和友心



04

Lifestyle

travel

禪走亞洲山野

最近流行行山旅行，要衝出香港的話，山野就在不遠處向你緩緩招手。
年輕設計師黃智強每次旅行都是為了上高山。
他憶述當時歡天喜地哄女友到堪稱女生購物天堂的韓國，卻是為攀上漢拏山；
一幫朋友結伴征服日本富士山，豈料遇上大風雨；
闖上東南亞之冠神山，驀然發現不外如是。
黃智強是野外達人，有點像電影 "Secret Life of Walter Mitty"
中的 Sean O'Connell，以原始攝影留住自然美景。
山野只是外在，走在異國山頭，黃智強發現，心靈的洗滌勝過一切。

TEXT · LING PHOTO · FRANKY · 受訪者提供 DESIGN · MAVIS

"I don't like to have the distraction of the camera.
I just want to stay in it."
—"Secret Life of Walter Mitty"

山野電影

黃智強很喜歡電影 "Secret Life of Walter Mitty" 和 "Into the Wild"，前者的主角 Sean O'Connell 對野外攝影很執著，他在電影中說 "Beautiful things don't ask for attention."，那就是一種攝影師觀察自然美時「禪」的心態；後者的男主角則有種渴望自由和流浪的慾望。黃智強最近辭去設計師工作，與朋友組成本地行山創作群組，只抱著一種 "whatever will be, will be" 的心境，投身自己熱愛的山野中。

新加坡環球影城™
擁抱幸福每一刻

名勝世界 新加坡 聖淘沙



新加坡 4 天團 (SHX04)

- 連續住宿3晚同一間酒店，方便舒適
- 參觀坐擁敞大水族觀景窗之S.E.A.海洋館™
- 暢玩新加坡環球影城™內刺激機動遊戲設施
- 遊覽《走過浮華大地》推介熱點 - 濱海灣花園
- 品嘗新加坡地道美食：海南雞飯、正宗娘惹餐

7月9日至8月24日

SQ 3K (SHX04-MZS) $4399起

新加坡名勝世界玩樂 3天自遊行

訂購由香港出發之自遊行送$100萬飛行保險

交通：新加坡航空

住宿：2晚 Festive Hotel™/ Hotel Michael/ Hard Rock Hotel®Singapore (連早餐)

- 包新加坡環球影城及S.E.A.海洋館或水上探險樂園™一日票
- 包機場至酒店或酒店至機場單程接送

7月5日至12月17日 (Festive Hotel) $3539起

幸福每刻

康泰旅行社 www.hongthai.com 情繫香港心

電話報名中心 2108 8888
www.hongthai.com
牌照號碼：350070

1. 以上內容只適用於指定團種及出發日。各團種不同出發日之價格會有所不同，一切以報名時為準。 2. 價格以每位成人佔半房計。部分價目已包指定信用卡優惠，不包括任何適用之稅款，服務費及附加費。 3. 各團種所選乘之航空公司由本社安排。本社保留採用其他航空公司之權利。 4 以上產品必須最少 2 位同行。5 圖片只供參考

UNIVERSAL STUDIOS, UNIVERSAL STUDIOS SINGAPORE, Universal Globe logo, and all Universal elements and related indicia TM & © Universal Studios. All Rights Reserved. © 2014 Genting International Management Limited. All rights reserved.

「站在頂峰，千萬不要被登峰的喜[illegible]頭腦，
因為你仍有一半路程，歸家[illegible]是最漫[illegible]

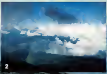
04
Lifestyle
travel

那刻，最接近死亡

黃智強真正開始行山之旅，是去年到訪日本富士山，他那時覺得富士山有一種神聖不可侵犯的魅力，亦是日本文化的源起，[illegible]都[illegible]一下。富士山分為不同的「合目」，當中「十合目」的劍峰為最高山峰，他們就像打機闖關，由五合目（海拔2,000米）步行到海拔3,400米，「那時是[illegible]全部人濕透又冷得要命！」對他來說，那是最接近死亡的一刻。

之後他開始拍照，怎知大風吹倒了腳架，相機壞掉，他再不敢看電話或相機半眼，直至安全下山。這些經歷都一直影響著黃智強，當時他們的背囊約有50磅重，對業餘行山人士來說大大負荷。回港後，他試過每天負重[illegible]希望鍛鍊身體，為[illegible]







1. 在富士山[illegible]正要。
2. 在富士山攻頂時，[illegible]一條彩虹。
3. 每次黃智強都會[illegible]相機裝備，[illegible]有所不同。[illegible]山一次，他跟女星[illegible]特地用上富士[illegible]6[illegible]正片菲林，效果更特別。



行山[illegible]會文化差異

每次旅行都有一些文化衝擊，正如每行一座山，都體現到規劃以至文化的差異。黃智強認為日本人是熱愛行山的民族，「在富士山上，看見他們男女老幼（行山）都有full gear，對山野有種尊敬之心，而我們只是簡陋裝備，真的令人慚愧。」

每個民族在山上遇到人的反應都有分別：「日本人最有禮貌，會主動跟你打招呼，而山路窄，他們會很有耐性地排隊；韓國人相對冷漠；在沙巴，原住民取笑我們走得太慢。」

04 Lifestyle travel

「人的一生，總是為了追尋生命中的光，而走在漫長的旅途上。」——[illegible]

苦行　攝影之樂

一般行山發燒友都有冒險家性格，以征服山野為樂，黃智強是另類，他希望與大自然融合在一起，做到「我在山中，山裡有我」的禪修境界。一般人登山講速度、高度，他愛山，只渴望用自己的步伐感受自然：「上山很奇妙，會感到真正的自由，坐在辦公室當然不會感受到體能的『辛苦』，但那是另一種肉體囚禁。」對黃智強來說，每次上山都是一場「苦行」，「捱苦嚟辛」卻自得其樂。黃智強自言，日本生態攝影師星野道夫（Michio Hoshino）對他影響深遠，他的鏡頭打開了黃智強體會山野自然的心靈：「我上山不是為了[illegible]照，但我可帶著相片離開山野。這樣想著，[illegible]不拍照就沒所謂了。」[illegible]影[illegible]



[illegible]山的旅程可謂[illegible]個時間到達一定高度，所以他們需要不斷趕路，那時他的女友真的「[illegible]」。



星野道夫

[illegible]名野外攝影師、旅行作家，[illegible]拍攝野生動[illegible]著作有《旅行的樹》、《阿拉斯加[illegible]光與風》等，以溫柔筆觸，訴說「[illegible]人生」與「幸福」定義的[illegible]話語。1996年，他於勘察加半島拍攝途中，遭棕熊襲擊不幸過身。2006年，[illegible]國際中文版寫真札記《在漫長的旅途中》在台[illegible]行。

[illegible]劃 Hiking Trip

在計劃行程時，黃智強通常會先決[illegible]的地區家，如日本、韓國等，再了解該國最高山的資料，看看行程是否可行。他計劃行程時多用「背包客棧」網頁或其他行山網，當中有不少關於登山路線及住宿建議。此外，旅途上他會寫日記並記下行山tips。



04

黃智強推介
亞洲行山短線遊

日本
富士山

預計時間：2日1夜

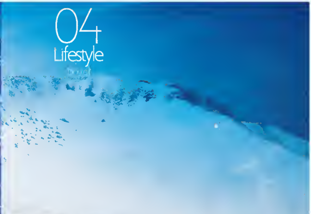
季節：允許登山月份是7、8月（其餘月份路面可能積雪，遊人安全自負）

備註：一般人選擇7、8月趁著溶雪登山，也有不少人選擇避開旺季，屆時就必須小心氣候，帶備足夠禦寒衣物。此外，不妨買一根富士山獨有的「金剛杖」，沿途上山到達不同合目都可以打個印記在它身上留個紀念，又可協助上山。

建議行程：登山道起點位於富士吉田（Fujiyoshida），步行至中途站五合目停車場（Kawaguchiko 5th Station）約需5小時。不過，大部分登山者都會選擇省回這段腳程，直接坐車上五合目（約海拔2,000米），再出發往劍鋒（海拔3,776米），這段路程約需8小時。有人選擇晚上摸黑登山，約早上5時攻到頂，順道看日出。

特點：富士山這麼受歡迎，大概是因為它是日本具標誌性的高山，但其實富士山很適合初階人士挑戰，遊人可直接從五合目起步到山頂，省卻不少腳骨力。而鄰近地區包括不少廣為香港人所知的旅遊景點，如御殿場、箱根等，行了2日1夜的高山後，也可繼續一貫舒泰的旅程。

缺點：日本山上設施很完備，但由於遊人太多，設施也相對地商業化。黃智強稱，他們一班朋友目標是行山，預算不多，但山上物價昂貴，唯有天天在便利店用餐。



04 Lifestyle

韓國 漢拏山

預計時間：1 天
季節：春天、秋天（其實全年山色也有變化，各有美態）

建議行程：可登上山頂俯瞰濟州西歸浦海岸的絕美風光，山頂附近的金達萊（即映山紅）與死後依舊百年不腐的濟州白檜融為一體，也是獨特景致。從觀音寺線路上山，抵達白鹿潭後，從城板岳線路下山。觀音寺線路陡峭，但途中的耽羅溪谷，螞蟻牧及三角峰掩蔽所等景致變化多端，值得一覽。城板岳線路是最長的登山線路中，但路途較平坦，有最大面積的韓國冷杉林，有機會看到白背啄木鳥、獾豬，獐子等動物。

特點：漢拏山雖是韓國境內最高山，但只有海拔 1,950 米，不用太擔心高山反應問題，而濟州島的景色可謂非凡絕色。黃智強說，漢拏山是十分 local 的地方，沿途旅客多數是當地及日本遊客，在附近景點「城山日出峯」及商場才見到香港人足跡。

缺點：漢拏山規定旅客需要即日來回，免得因體力不支而留在山上過夜，所以上山的時間控制特別重要。遊客需因應體力來計劃不同旅程，如未能在指定時間到達一定高度，便會被勸告折返，登不到山頂，又浪費了時間、金錢和體力。



山頂處的火山口樣貌，夏天跟冬天景色各有秋千。

沙巴
神山



預計時間：3日2夜

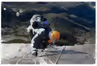
季節：2月至4月，8月至10月的旱季，其他則是雨季。

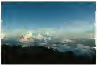
備註：為保護神山環境，攀登神山每日限制登山人數，一般要預約才能確定宿位，山上宿位先到先得，旺季隨時爆滿。

建議行程：神山有兩條山徑可由山腳到達半山旅舍，兩條山徑會在山腰的燕子之家 Layang-Layang 匯合。頂峰山徑路程較短，全程爬石樓梯；馬西勞山徑從馬西勞出發，有一條 5.5 公里長的路徑可以走上山，對經驗豐富的登山者很有吸引力，沿途風景美，會遇上很多動植物。通常人們會在這段路後過夜，第二天凌晨攻頂。登上羅氏峰後，可嘗試著名的 Via ferrata，它是一條崖壁邊的「鐵道」，攀爬時倍感挑戰。而下山至半山旅舍，則可選擇 Walk the Torq 及 Low's Peak Circuit 兩條路徑。

特點：神山位處京那巴國家公園，為保障當地原住民，遊人需付錢聘請原住民當導遊，所以不用怕迷路或遇險之類。所有登山設施十分完善，如中途體力不繼，原住民更提供搬運行李上山的服務。

缺點：沙巴神山最高峰位於海拔 4,095 米，當越過超過海拔 3,000 米後，部分人開始出現高山症徵狀，必須小心處理。黃智強稱，行山行得累，再加上高山反應，是累上加累。此外，神山 3 日 2 夜行山團團費逾港幣 $3,000，如不在當地報團，就沒法上山。







神山是亞洲第一個攀岩徑道（Via Ferrata），最高點有海拔 3,776 米。



珮氏驅蚊爽
創造無蚊空間
連續三年 全港NO.1 防蚊品牌
珮氏 Pearl's
每片長效72小時
配合多種用途
新產品
座枱
嬰兒車
背包
珮氏 驅蚊爽
MOSQUITOUT
防蚊配飾 Pendant
3片裝
Pearl's
天然野紅茄提取物IBI-246
不含DEET，安全有效
有效範圍達至170平方尺
另有迪士尼公主款式
TOY STORY
防蚊配飾 (反斗奇兵)
©Disney/Pixar
銷售點：全線萬寧
連續三年全港銷售 No.1*
信心保證
另有「戶外保」系列
Pearl's 珮氏驅蚊爽
顧客服務熱線：3526 6666
網址：www.lux-pearls.com
*Nielsen 2010年5月至2013年10月全港驅蚊零售調查報告
全線產品銷售點：萬寧、屈臣氏、7-Eleven、Circle K、百佳、惠康、各大連鎖店、藥房及藥行
珮氏
Pearl's
Your Family Choice



登山裝備

行山裝備對旅行行山的人來說十分重要。由於黃智強重視攝影，打開他的背囊，裡面還是充斥著很有個性的攝影用品。Ⓟ



衣物

黃智強喜歡 North face、Columbia 及 Overlander 的行山衣物，不過他坦言，有時在山上其實不大講究衣物款式，反而著重實用性。

行山鞋、厚襪

富士山一役冷得太厲害，後來黃智強買了[illegible]溫氏0度的[illegible]，自此行山感覺如獲神助。

執拾行山背囊該如何入手？


01 購物區
將創意達人的發明
買返屋企！
3D打印機
Blinky Tape
遊戲區 02
參與創意科學遊戲
領略箇中竅門！
my 創 INNOVATION
嘉年華 carnival
數碼港商場全天候廣場
7月5-6日
11:00am-6:00pm
03 展覽區
小宇宙大爆發！
得獎發明作品大晒冷！
工作坊 04
自己動手製作
做個小小發明家！
模型滑翔機
創意名片
更多...
本地創意達人與青少年自家設計的生活發明品，
得意又實用，係數碼港有得睇有得玩有得買
創意發明 • 展覽 • 遊戲 • 攤位 • 產品 • 書籍 • 工作坊
香港數碼港道100號數碼港商場
www.cyberport.hk
3166 3757
cyberport hk
enquiry@cyberport.hk
CYBERPORT
數碼港
香港新一代文化協會科學創意中心

香 李錦記 港
HONG LEE KUM KEE KONG

入「味」、出「色」
輕鬆炮製美味家常菜

現今都市人的入廚時間相當有限，因此想炮製一頓美味的「住家飯」，也要動動腦筋，以最簡單、快捷的方法去滿足食慾，幸而，家家廚房必備的好幫手——蠔油，味道鮮美濃郁，入味快，短短幾個步驟便可製作出「色」、鮮味醇和的家常菜，輕鬆地為家人帶來幸福滋味。

TEXT · BONNIE DESIGN · W @POP（廣告）

TIPS

利用蠔油來醃肉和炆煮，不止令整個菜式鮮美醇和、更令整個賣相更為潤澤吸引，令人胃口大增。

蠔油薯仔炆雞翼（4人份）

材料

雞中翼 300 克，馬鈴薯 200 克［切塊］，洋蔥 75 克［切塊］，甘筍 75 克

醃料

李錦記舊庄特級蠔油 1 湯匙，李錦記純正芝麻油 ½ 茶匙

芡汁

李錦記舊庄特級蠔油 2 湯匙，粟粉 1 茶匙，水 200 毫升

程序

1. 雞翼用醃料醃 20 分鐘。
2. 用 2 湯匙油爆香洋蔥，加入雞翼、薯仔及甘筍炒香至微黃。
3. 拌入芡汁，加蓋小火煮至汁濃。





TIPS

洋蔥營養豐富，不含脂肪，更能促進腸胃消化，喜歡洋蔥者可以增量至 150g，是不錯的健康之選。

洋蔥豬扒 (4人份)

材料

豬扒 [無骨] 350 克 [輕力拍鬆]，洋蔥 90 克 [切絲]

醃料

李錦記舊庄特級蠔油 1 湯匙，李錦記純正芝麻油 1 茶匙，糖 1 茶匙

芡汁

李錦記舊庄特級蠔油 1 湯匙，粟粉 ½ 茶匙，水 5 湯匙

程序

1. 豬扒與醃料拌勻。
2. 用 1 湯匙油炒洋蔥約 1 分鐘，盛起待用。
3. 用 1½ 湯匙油將豬扒用慢火煎至金黃熟透，下洋蔥及芡汁，炒勻至熟透。

三大優點

醃肉入味快

顏色潤澤吸引

味道鮮美

5 分鐘　注入源源鮮味

昔日，醃肉是一個耗時長，步驟繁複的預備工序，其實，只需要利用蠔油預先醃好食材，便可迅速將鮮味注入其中，同時令味道變得可口。一直與時並進的李錦記，早已明白方便、快捷是現今都市人的左右銘，其舊庄特級蠔油唧唧裝，輕巧設計，美味依舊，每唧一下的份量約半茶匙（3-4 克），真正做到「用幾多、唧幾多」，不易造成浪費，從此，炮製家常便飯更方便輕鬆。



李錦記舊庄特級蠔油唧唧裝

想炮製出一道道不平凡的家常菜，又怎能少得能為食材味道提昇的李錦記舊庄特級蠔油？味道鮮美，顏色吸引，醃肉入味快，輕易滿足三大烹調要求！

每個蛋糕會被放在特製木盒內，並且附上獨特賀卡，裡面印有送贈者所寫的祝賀語。不願上鏡的 Tomakukki 先生和太太表示，賀卡上的蕃茄頭公仔就是他們的化身。





每段關係都有一些特別日子，把這個數子凸顯在朱古力蛋糕上，配上對方的名字，好好慶祝這珍貴的一天。$568 / 15cm。

網上甜作

今非昔比，甜品身價近年大躍進，即使已經與正餐同薪同酬，卻依然有價有市，備受愛戴。相互帶動影響下，市場上出現各式各樣的甜品創作，在大街小巷尋找特色甜品之外，可別忽略一些出色的網絡小店，在沒有實體店的情況下也能持續生存，必有過人之處。

TEXT‧RAINBOW PHOTO‧FRANKY DESIGN‧CARMAN







十八朵玫瑰記載著 Tomakukki 先生暗戀 Tomakukki 太太十八個月零七天的表白故事，象徵著慢慢成長的愛，是最受歡迎的蛋糕款式之一，$568 / 15cm。



紫色玫瑰伴著金色藤蔓，內層的抹茶蛋糕與 Tomakukki 其他蛋糕一樣，可隨意換作不同口味，$598 / 15cm。

其他特別服務

這些年，Tomakukki 遇過客人許多特別安排和溫馨故事。

- 海外顧客透過他們為親友送贈驚喜。
- 把蛋糕特別安排在大街大巷，營造生日的氣氛。
- 客人要做 secret angel，不許送貨員向收禮人揭露自己身分。

八年來，Tomakukki 依然秉持「蛋糕是一份心意」的信念發展，努力「在城市中傳遞愛」，他們在網站特別為每個蛋糕編寫了一個愛的故事，而其實這家網絡小店，本身就是 Tomakukki 先生和太太的浪漫愛情故事。

直送蛋糕店

送出驚喜

網上蛋糕店 Tomakukki 始創於 2006 年，去年更突破性地與另一家小店在灣仔合辦實體店。縱然有了店面，Tomakukki 卻依然保留送貨服務，皆因「在城市中傳遞愛」是他們的賣點。「對於我們來說，送遞過程與蛋糕本身同樣重要。」負責人 Tomakukki 先生認為大家都習慣了在特別日子買蛋糕慶祝，但來來去去都只光顧某幾間連鎖蛋糕店，開始變得「行貨」，他們成立 Tomakukki 就是希望提供送贈驚喜服務。

凌晨蛋糕

送貨上門的蛋糕店確實少見，Tomakukki 會事先跟客人了解送贈與收取者之間的關係，並盡量配合客人的要求和安排，而最經典的招牌服務就是「凌晨直送」。據負責人 Tomakukki 所說，由於獲贈驚喜的人事前毫不知情，負責送貨的他更要臨危不亂：「男士們面對陌生男子半夜按鈴都會感到十分錯愕，甚至抱有敵意。我會先引導他問『你知道現在幾點嗎？』『今天是甚麼日子呢？』當他慢慢意識到這與自己生日有關時，在旁捉喘竊笑的另一半通常便會走出來打完場。」



1 灣仔小店除了有 Tomakukki 的訂製蛋糕外，還有另一個本地品牌的法式甜品出售，賣相和味道都相當出色，值得一試。
2 Tomakukki 近年更新增了結婚蛋糕設計服務。



Shoplist

Tomakukki
網址：www.tomakukki.com
電話：9750 5919
地址：灣仔莊士敦道 181 號大有廣場 112 號店

八款繽紛 cupcake，買夠一盒同樣免費送貨　$498 / 9 件。

瓜破成熟時

和風洋菓子

喜連瓜破是大阪市地下鐵谷町線的一個車站，潘頌禧曾經在那裡學過一年甜品課程，及後在某日本餅店修業。2012年，他在香港開設網上餅店「瓜破」，售賣和風精緻蛋糕，「我們用多種和風素材，如和三盆、求肥、黑糖、浮島，創造日式洋菓子。與其他的網店賣 cupcake 或 3D 立體蛋糕不同，我們的目標顧客20至40歲，對生活有品味要求，所以除了個裝蛋糕，我們更有多款精緻的件裝蛋糕選擇。」



潘頌禧曾修讀大阪市「大手前製菓學院專門學校」製菓課程，一年的課程中學到製菓基本技術，如今以此作基礎，自行創作。

瓜破果熟嚐鮮期

瓜破生意漸上軌道，去年底更擴闊工作空間，以應付持續增加的客源。聖誕節、情人節等節日，瓜破忙著處理應接不暇的訂單，但旺季一過，這裡就總有一些新作品出現，「我們不斷構試驗食材搭配，如最近以一味粉融入朱古力撻，創造參出一層層微辣的別樣朱古力滋味。」加入更多元素，潘頌禧希望為瓜破建立一套自我風格，而且為客人提供持續不斷的新鮮感。確實，瓜破的面書時有新驚喜，每次總會教人蠢蠢欲試，就如永遠新鮮的美魔女，中了嚐鮮期不過的魔咒。Ⓟ



「薑」$28
加了薑汁的檸檬撻，酸甜以外添上一層甘辣。

港鐵站交收

潘頌禧續說，市面的精緻蛋糕索價$40至50一件，瓜破由於沒有舖租負擔，價格來得相宜，更能把成本集中在食材上：「蛋糕平均$32，最貴也只是$36。送貨範圍覆蓋多條地鐵沿線，客人透過電話或網上訂購時，選好想要的取貨時間和車站，到時我們的同事會帶著附有保冷劑，包裝妥當的蛋糕在指定車站內進行交收。」



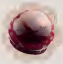
「香」$32
35%朱古力和牛油忌廉，配以英國品牌川寧的伯爵紅茶，層次分明，甜香之中散發出淡淡優雅茶香。



「京」$36
抹茶醬、抹茶慕絲和抹茶布朗尼由頂層順序推進，當中夾雜著白朱古力脆脆、粒粒紅豆蓉、松子仁及法國忌廉，猶如一杯迷你芭菲，是抹茶迷不能錯過的精品。



「和」$248 / 一磅裝
外層的白色慕絲選用德島縣的特產貴品「和三盆」糖，內層配有抹茶慕絲蛋糕，再佐以黑糖蜜啫喱與寒天一併品嚐，是地地道道的和式風味。



「燶」$36
帶點微苦的焦糖慕絲搭配著粒粒蘋果的酸，加上成本高卻異常美味的 Valrhona 榛子醬，還有少不得的朱古力醬作外層，四種感覺交織一起，是瓜破獨有的焦糖味道。



「戀」$34
紅桑子慕絲的酸甜，中和了內層朱古力忌廉的甜膩，還加了朱古力脆脆增加口感，是無法抗拒的組合吧。

Shoplist

瓜破 Patisseria Uriwari　網址：www.uriwari.hk　電話：2135 6705　電郵：p.uriwari@gmail.com


FAMILY INADA 稻田
日本製造
Made in JAPAN
2014 世界足球盛事
稻田陪你邊按邊睇波
WENGINE
$1,279
業界首創．雙引擎按摩技術
日本醫療機械製造銷售許可編號 31B2X00003
EMBRACE DELUXE
$1,148
三匯智能 豪華版按摩椅
$920
按摩 x 獨家伸展 就是 美姿力
日本醫療機械製造銷售許可編號 31B2X00003
足球狂熱展銷會 • 12 / 06 - 13 / 07 / 2014 • 愉景新城 L1 天幕
現凡購買指定稻田按摩椅即享95折*及自選LG產品乙份
送
LG
G Pro 2
原價 $5,698
送
LG
42"全高清
3D Smart TV
原價 $7,980
或
換購價 $5,000
LG
47"全高清
3D Smart TV
原價 $12,980
Inada 專門店
荃灣荃新天地2期 2553 3299 | 天水圍頌富廣場1期 2127 4172
Inada 專櫃
銅鑼灣@MMH 3168 2098 | 新屯門@MMH 2711 5228 | 太子@DSC 3184 0202 | 荃灣@DSC 2940 3612 | 淘大@DSC 2796 6681 | 葵芳@DSC 2155 2868
將軍澳@DSC 2706 9911 | 沙田@DSC 2603 0819 | 上水@DSC 2671 0803 | 元朗@DSC 2476 6919 | 北角@DSC 2566 1115 | APM@DSC 2654 6199
*優惠期至2014年07月13日 *詳情可向店員查詢 *憑指定信用卡或EPS付款即享折扣優惠
*只限恒生信用卡 *不可與其他優惠同時使用 *inada稻田保留最終決定權
www.inada.com.hk
Inada 稻田



Morpheus 由看起來像蛙鏡的顯示器與用固定穿戴的頭箍兩部分構成。顯示器正面四個角落配置 4 組彩色 LED 燈，用來讓 PS Camera 進行光學定位。

1.Morpheus 需要配合 PS4 鏡頭及使用 PS Move 體感手掣使用。
2.以體感進行賽車遊戲時就像與真實駕駛無異。

太虛擬幻境

《廿二世紀殺人網絡》最好看的不是奇洛李維斯飛來飛去打架，而是告訴你：「我們一直生存的世界其實是虛擬的。」就像《紅樓夢》真亦假時假亦真的太虛幻境。現實中的遊戲業，也快走進這個階段。

TEXT・RINGO DESIGN・CARMAN



像戴滑雪眼鏡

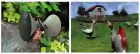
Sony 在今年 GDC 遊戲開發者大會上發佈虛擬頭戴顯示器 Morpheus（此名亦是"Matrix"角色名稱），機身很輕，平衡感良好，用家可以毫無壓力地配戴幾個小時，就像戴上滑雪眼鏡般輕巧。Morpheus 需要配合 PS4 鏡頭來確定用戶位置與視角，並使用 PS Move 體感手掣來操作。

敵人像站面前

Morpheus 操作上非常直觀，只需要左右晃動身體即可，操作上一如體感遊戲，不過玩家可以深刻體會到環境和氣氛，對手也十分逼真，就好像真實站在你面前一樣。Morpheus 支持 3D 音效，如果敵機從你左側飛過，那麼聲音就會從左側開始蔓延，非常具有臨場感。

雞與虛擬雞

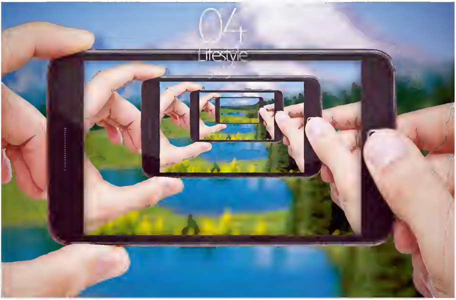
人類自懂得生火以來便開始了畜牧業，除非你是素食者，否則如何善待被我們屠宰的糧食一直都是喋喋不休的道德問題。最近美國愛荷華州立大學助理教授 Austin Stewart 提出了一個名為"Second Livestock"計劃，嘗試幫雞戴上跟 Morpheus 一樣的虛擬實境眼鏡"Oculus VR"，使牠們探索虛擬草地，感覺自由自在地生活在雞圈中。Oculus Rift 甚至可以用不同的視角，將周圍景色盡收眼底。原來不止人，雞也可以擁有享受虛擬實境的階段。"Jecond Livestods"的社會實驗並不止於雞，還希望可以擴展至人類，動物和整個世界的連繫。



透過為雞帶上虛擬眼睛，以打造高密度又感覺開揚的雞舍。



轉動風扇新世代
Midea
2014 全新 美的DC直流變頻風扇系列
17dB 極致寧靜
低至17分貝*，
創造寧靜空間
1.7W 自然環保
採用全新DC直流電摩打，能精確
控制風量，耗電量低至1.7W*
26 多種風速
設26種風速，隨心
享受舒適涼風
FS40-12AR
16"直流變頻風扇
想知更多
Safe
LED
5
80°
8hr
80度左右搖擺
FTS35-12HR
14"直流變頻風扇
Midea
原來生活可以更美的
It's your idea
香港安全認証
caringcompany
美的電器(香港)有限公司 Midea Electric (HK) Ltd
www.mideahk.com
Midea HK



手機攝影**再進化**

手機影相太方便，如果你不是攝影發燒友，基本上無論出席任何聚會與派對，都已經一機通行，但有沒有想過，即使用手機拍攝，還是可以專業一點，又或好玩一點？

TEXT · RINGO　DESIGN · QUEENIE

手機專用外置鏡頭 Lightbox

用手機拍攝時，我們必須利用手機上的鏡頭對焦，必須做到機不離手。但如果擁有多一個鏡頭呢？美國一間名為 CA7CH 的科技產品發明公司，最近發明了一個專為手機而設的專用外置鏡頭 Lightbox，體積只有 1.5 吋 x 1.5 吋，重量只有 29g，可簡單扣在衣物上。用這鏡頭拍照後，便可透過 Wi-Fi 或藍牙以及專用的 apps 將相片傳送至智能手機。性能方面，Lightbox 相機鏡頭具備 800 萬像素，可錄製每秒 30 幀的 1080P 視頻，配備 8GB 存儲空間，鏡頭的拍攝方式可以使用智能手機的屏幕作為取景器，在 apps 中將提供多種濾鏡功能。

當手機用的相機 GALAXY K Zoom

我們都已經將手機視作相機用，不過在外形上跟兩者總是有一點點分別，似乎是欠一個可 zoom 前 zoom 後的特大鏡頭。SAMSUNG 最近推出擁有光學變焦功能的 GALAXY 系列手機 K Zoom，K 是德文當中 Kamera（相機）的意思，具備 10 倍光學變焦（等效焦距 24-240mm）與專業氙氣閃光燈，拍攝時能感受與一般數碼相機無異的操作與質素。功能上，GALAXY K Zoom 採用與 GALAXY S Ⅲ 相近的 Exynos 5260 六核心處理器、2GB RAM、4.8 吋 720P 螢幕，規格比前一代 S4 Zoom 強大。



Lightbox 可以安置於衣衫上　成為你手機的第三隻眼　最適合用來進行 X game 運動、拍攝驚險過程。

售價： US$119
查詢： www.kickstarter.com/projects/ca7ch/ca7ch-lightbox



K Zoom 支援 P 模式與 M 模式，尤其 M 模式可以設定快門速度　光圈　ISO、曝光值。

售價： $3,850
查詢： www.samsung.com

專業旅運 自由行 機票 酒店
Travel Expert

專業旅運集團成員 香港聯交所主板上市1235

EVA AIR Taiwan Travel 新北旅客



清新慢遊 發現新北新魅力

4大主題 8大路線 天燈單車手作樂
長榮航空與新北市邀您 慢 遊 新 北
11月底前3天2夜只要港幣1,388元起/每人

— 獨家專屬好禮 —

- 波麗士天燈免費體驗
- 台灣大車隊HKD100抵用券
- 租單車只要HKD20
- 前1000名享飯店優惠

*好禮數量有限，送完即止

長榮航空飛航香港-台北每週60班，
行程靈活搭配輕鬆遊～
詳情請上網查：www.eva-hoye.com

台灣精選

經濟客位來回香港機票(指定航班)　2晚酒店住宿(個別酒店連早餐)

台北・精踩遊
華華大飯店(本館)
・出發日期至14年9月26日

3天
CI $1,290起
code 1406027

台北最美麗風景線 2日增值遊
- 全程專車服務
- 專人領騎及DIY風箏製作
- 1日特色晚餐
- 2日平安保險

(4人同行) + $670/位

暑假・親子樂
台北/台中/高雄
・出發日期至14年8月31日

(3人同行)3天
CI $1,377起
code 1406051

宜蘭/新社/苗栗/墾丁/高雄/台北
・出發日期至14年7月9日

(4人同房)3天
CX $1,890起
code 1404023

南投・清境
清境西雅圖山莊
・出發日期至14年9月30日

3天
KA $2,190起
code 1406126

其他推介

澳門變形金剛30周年套票
・出發日期至14年9月30日

$388起
code 1405056

北京
北京寶辰飯店
・出發日期至14年8月31日

3天
KA $2,190起
code 1406091

上海
上海南匯嘴智選假日酒店
・出發日期至14年8月31日

3天
KA $1,730起
code 1406093

杭州
杭州濱江自必思酒店
・出發日期至14年8月31日

3天
KA $1,590起
code 1406096

三亞
三亞鳳凰水城凱萊度假酒店
・出發日期至14年8月31日

3天
KA $1,590起
code 1406069

以上價格以每位成人佔半房計算並須最少兩位成人同行，價格並未包含稅項、燃油附加費及行政費｜廣告內的產品內容及其價格均視乎特定等級或類別的供應情況而定｜基於運作上的因素，我們只能於閣下訂購後方能預留產品｜消費者應注意或未能以廣告內價格購得相關產品｜價格如有更改恕不另行通知｜圖片只供參考｜如對廣告內容有任何意見，歡迎發電郵至advcomment@travelexpert.com.hk

62 全港分行最多 牌照 350709

自由行專線
港島・8228 8801・8228 8802・8228 8803
九龍・8228 8804・8228 8805・8228 8806
新界・8228 8807・8228 8810

旅行團熱線	郵輪熱線	商務旅遊	獨立組團
2115 9828	3188 4538	2529 1999	2115 9910

travelexpert.com.hk　5128 5398
online@travelexpert.com.hk　TravelExpertHKG

04
Lifestyle
get move

為運動降溫

夏天做運動，好處是能跟陽光玩遊戲，不消一會便已經滿頭大汗，讓你極速減脂修身，無論是鍛鍊肌肉還是心肺功能都事半功倍。但在烈日當空下做運動很容易中暑，我們應如何避免？除了一些基本運動習慣，坊間也有不[illegible]備用品讓你運動時更覺透心涼。

TEXT・RINGO [illegible]・TEDD DESIGN・ALICE



要為運動降溫，最好當然是[illegible]作樂

中暑怎辦？

正確的處理方法是先將病者移到陰涼通風的地方，解開束縛的衣服，墊高頭肩部仰臥休息，儘快降低體溫，可用毛巾或海綿浸冷水拍拭身體，或是在身上灑水並用電風扇吹拂，或者置於冷氣房內，使體溫降至三十八度，脈搏每分鐘一百次以下。如清醒者，可提供開水。



做運動時應飲白開水補充水分，但要留意每次不能超過 500 毫升，若大於 600 毫升，胃的吸收功能便會減慢，運動時就會覺得水在胃內晃動，腹部有脹滿感，運動速度就會明顯降低。

宜

運動可強化心肺與肌肉，還有對更多人來説最重要的—瘦身。瘦身的關鍵是流汗，但劇烈運動除消耗水分，還有鈣、鎂等礦物質。但當務之急並不是補充各種礦物質，而是飲白開水。因為運動過程中礦物質的流失微乎其微，可在運動過後從飲食補充，先要飲的應該是不含鹽的水。

忌

有人喜歡在運動過後立刻用凍水照頭淋降溫，但這會令皮膚氣孔關閉，而且很容易造成風濕病。最適當的做法是用毛巾擦乾汗水，用微風慢慢吹，這樣可以降低患感冒的可能性。



一濕一扭一拉
INSTACOOL 冰涼毛巾



品牌邀請方力申、楊愛瑾及顏卓靈為 INSTACOOL 代言。



這款 INSTACOOL 冰涼毛巾利用嶄新冰涼科技，只要一濕、一扭、一拉，冷凍功能瞬即啟動，保持最 cool 狀態，令你盡情流汗後立即感受清涼舒適，而且完全沒有任何化學添加元素，給小朋友用也安心。

冷感敷巾原理

相比一般毛巾，冷感敷巾的內層多了很多空氣層，可將外界的空氣快速進行循環對流，讓水分更快蒸發。日本將此技術命名為「汽化熱原理」，當汗水更快被吸收，肌膚表面會更快感到清涼。

網址：www a-fabric com/instacool

立體降溫粒
adidas Climachill

adidas 最近推出具備革命性降溫技術的 Climachill 服裝系列，加入鈦金屬及 3D 鋁質降溫粒子，能即時提供清涼快感，在炎熱的環境下保持最佳體溫，令耐力更持久。





網狀通風鞋

Climachill 跑鞋採用與 Climachill™ 運動服相同的概念原理，採用 askin 及 areocool 等透氣物料，令跑鞋擁有超強透氣度。加上鞋身的網狀設計及中空鞋底，令跑鞋能夠達到 360 度的通風效果。





網址：www adidas com hk



Climachill 服裝的紗線中縫上含有鈦金屬的突破性 SubZero 布料令降溫力大大提升。

運動過後 輕盈上陣
Nanossage Mule

為了讓運動員在訓練後減輕腳部負擔，Reebok 推出 after workout 運動鞋 Nanossage Mule，利用凹凸鞋底紓緩及減低腳掌壓力，猶如即時按摩般減輕肌肉疼痛。無後踭設計更易穿上，加上輕巧及可機洗的簡約概念，最適合運動過後輕盈上陣。



售價：$429
網址：www reebok com hk

小暑 {西曆 7月7或8日 農曆 六月十一日}

小暑一方面表示天氣炎熱，氣溫上升，而現在未到最熱之時，故稱之為「小」。「暑」是中醫正常的六種氣候（「六氣」）之一，如「暑」氣來得太早或太遲，身體或會來不及適應，出現致病的邪氣。

相比低溫冬季，人們對於夏天的防禦意識總是較低。其實高溫下，更需留意天氣變化，在小暑臨近的日子，除了注意飲食，也要為消暑補補課。

TEXT · MICHELLE DESIGN · QUEENIE

小暑迷思

m：metropop　**譚**：中醫師譚子勁

m：小暑不宜從事甚麼活動？

譚：夏日大自然陽氣旺盛，應多到戶外吸收陽氣，出一點汗，但不宜在烈日下從事太劇烈的運動，亦不宜吃過多生冷食品以免損傷脾胃陽氣。

m：睡覺時長開冷氣或電風扇會否損害健康？

譚：長期於冷氣環境或吹風，會對人體陽氣有一定損傷。建議冷氣或電風扇不要直接吹向人體，或可在睡覺前開冷氣，先令房間涼快，上床時再關冷氣。

m：經常戶外勞動的人有何解暑方法？

譚：穿著較吸汗和透風的衣服，準備充足清水飲用，用餐多吃豆腐、冬瓜、絲瓜、苦瓜、韭菜餃子等。若暴曬過久可吃西瓜，但不宜過多。P



韭菜餃子

Ingredients

韭菜（洗淨瀝乾切粒）.......... 約 200 克
半肥瘦免治豬肉 .... 約半斤
葷（洗淨瀝乾切粒紮）.............. 2 棵
水餃皮 .... 半斤
蛋（打散）............................ 1 隻

Steps

1. 豬肉順序加入白胡椒粉、糖、酒、豉油、麻油、粟粉各適量，拌勻醃 15 分鐘。
2. 韭菜粒和葷粉混合後，加入一半蛋漿攪勻，再混合醃好的豬肉。
3. 準備一個灑有麵粉的盆後，可以開始包餃，餃子皮可以用剩餘的蛋漿封口。
4. 燒一鍋水，加入包好的餃子，不時攪拌，直至餃子浮起，強火再煮一分鐘撈起。
5. （4）進行之時，可煮一小鍋上湯，加入蔬菜灼熟。碗中放湯，加入餃子，旁邊放菜，上湯韭菜豬肉餃完成。



中醫師譚子勁

首屆本港全日制中醫學士畢業生，近年他醉心研究中醫養生飲食，曾於復康會和中文大學東華三院社區書院授課養生烹飪。去年推出首本食譜《醫師的養生廚房》。

網址：http://chun-e.blogspot.hk

對抗高溫 內外養生





內在：吃餃增食慾

中國傳統有「頭伏吃餃子，二伏吃麵，三伏烙餅攤雞蛋」的習俗。頭伏是指真正暑天的開始，天氣悶熱食慾不振，可以吃餃不吃飯，而韭菜有補助陽氣壯腎的功效。

外在：天然蘆薈護膚

夏日容易曬傷，可用新鮮蘆薈外敷，應選擇較細小的翠葉蘆薈，葉上有青點，取葉肉透明部分，用攪拌機打成茸，直接外敷皮膚，可治療曬傷。



小菜火鍋 ● 晚飯宵夜 ● 三五知己 ● 環境舒適
藍星孖寶套餐
晚飯宵夜全日供應
藍星孖寶套餐(1)
清蒸藍東星斑
招牌薑家雞 (半只)
每份$568
藍星孖寶套餐(2)
清蒸藍東星斑
葱花海膽煎蛋角
每份$498
藍星孖寶套餐(3)
清蒸藍東星斑
紫菜花蛤肉菘油麥菜
每份$488
以上套餐不設折扣優惠
價格已包括加一服務費，茶及醬料四位
清蒸藍東星斑
招牌薑家雞 (半只)
紫菜花蛤肉菘油麥菜
葱花海膽煎蛋角
豪火鍋
CHAMP HOT POT
豪火鍋 | Champ Hot Pot
地址：九龍尖沙咀厚福街9號地下至1樓
●電話：2722 1299 ● 訂座時間：下午三時至凌晨二時
●營業時間：下午五時半至凌晨二時半 ● 平均消費：約HK$250/位起
●備註：設加一，接受信用咭及現金
www.facebook.com/champhotpot

宣傳的藝術

有甚麼東西，買了但盡量不想使用？我的答案是保險。購買第一份保險時，理財顧問説：「如果你不幸離世，你希望留下甚麼東西給家人？只有傷心？抑或一份保障？」姑勿論這句話是不是銷售策略，卻令我反思人生，感受到保險的重要。有時切身的比喻比口號式宣傳更具感染力。作為 AXA 安盛市務部的宣傳軍師，Andrea 宣傳保險時，選擇以共鳴打動人心。

TEXT・KIT PHOTO・WAI & 網上圖片 DESIGN・W

m：metropop A：Andrea

m：你會如何形容保險？

A：我認為保險的意義很深遠，是一份保障及安心。其實重病或意外後的治療成本是少數怕長計，最終可能要動用自己或家人的儲蓄，破壞了自己及家人原訂的人生計劃。過程中所產生的壓力會造成焦慮，有些人甚至互相發洩不快情緒，形成惡性循環，影響家庭關係。

m：近年 AXA 安盛的廣告主攻親情及人情味，為甚麼有此策略？

A：宣傳保險具有挑戰性，一來我們不會用名人宣傳，二來硬銷 (hard selling) 更加有機會徒勞無功，因為現今的消費者很清楚自己的需要，甚至願意花時間上網搜尋產品資料，進行比較，例如他們選擇保險產品及服務時，不會只考慮公司是否實力雄厚，反而想找到共鳴，想知道保險如何幫助自己。因此我們的宣傳必須具親和力，令他們感受到 AXA 安盛能想他所想，願意時刻守護，體貼客戶需要。當然我們不想客戶有意外或患上疾病，但若然有事，我們一定會在客戶身邊。

m：如何令大眾從廣告當中產生共鳴？

A：首先要明白大眾的憂慮點。我們不斷投放資源做市場及客戶調查，當中包括連續三年進行的 AXA 安盛生活指數調查，目的是了解香港人對生活的看法。患嚴重疾病有年輕化趨勢，今年的調查結果發現港人愈來愈注重自己的健康，而意想不到的是，很多人開始關注心靈健康，尤其是康復期間的心理輔導，另外，調查結果亦發現港人對退休保障的意識愈來愈高，但準備很少，欠缺坐言起行的動力。我們從不同的調查數據中，分析及理解市民就不同議題的看法及感受，再將大眾的擔憂化作廣告內容，喚醒大家思考自己的處境，因此 AXA 安盛廣告的共鳴感會很強。除了宣傳策略外，我們亦會針對大眾需要，進行產品研發、人才培訓，令服務更專業、更貼心，帶領公司及業界向前走。



Andrea Wong 黃瑞雯
AXA 安盛
首席市務及策略總監



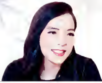




m：為甚麼 AXA 安盛會在今年初首辦香港街馬 10 公里賽事？

A： 買保險是買安心，最好「唔使用」，所以身體健康很重要。AXA 安盛不是在客戶有事才出現，我們除了為大眾提供保障外，亦希望負起教育市民的責任。在香港，街馬是一個新概念，我們用了短短三個月時間籌備這項有意義及新穎的活動，很高興得到社會熱烈的反應，最後約有 5,000 個參賽者。平時大家習慣用 facebook，whatsapp 及電郵聯繫，人與人凝聚一起的機會很少，所以我們希望透過街馬，讓大家呼朋結伴出來「玩」。我們還爭取在早上 8:30 才開始比賽，讓大家不用辛苦「爬起身」參賽，而且親友們亦可沿途打氣，氣氛很好





Cherish The Life

重視團隊交流

我很喜歡甘地一句說話 Be the change you want to see in the world（欲變世界，先變其身。）做人不可以怨，不可以等，如想改變，自己要第一個站出來，帶領團隊，積極求進。雖然我是 marketing 部門主管，但我不會等到最後一刻才給予意見，反而喜歡一早參與其中，與同事互相交流，一同擦出更多火花，令 1 加 1 等於 5。

不斷提升 追上潮流

我們經常說 raise the bar，要做得比以前好。其實從事 marketing 工作需要與時並進，所以我會緊貼最新的宣傳方式，有時還會問下屬「玩緊咩 apps」，然後自己下載研究。我深信人生每一分鐘都可以學習，在家就算忙着工作，我亦會「聽」電視，掌握時事焦點，劇集及最新的宣傳手法。



不會 100% 退休

我很喜歡工作，相信自己不會 100% 退休。那時候我可能會參與義務工作，繼續接觸社會，另外，退休後時間較多，亦可一圓我的心願，抽更多時間在畫畫及手作的興趣上，繼續創作。Ⓟ



FFF
香港時裝

每當香港人到外國出差或旅遊，與外國朋友交流起時裝心得時，通常都會遇上一個難題，就是被問及："What is Hong Kong Fashion?" 沒錯，香港是國際大都會，卻少有屬於自己的時裝文化，這一點足以令我們悲愧交集，餵飽了軀體卻餓死了靈魂。其實本地正冒起一個香港時裝新陣營：時尚農夫（Fashion Farm Foundation / 簡稱 FFF），他們樂於解讀[illegible]時裝。

ELTONSWK STYLING - ELTONSWK MAKEUP - HANA HO
HAIR - SHUE PHOTO - WAI MODEL - VIANN LI DESIGN - CARMAN







FFF 於今年 5 月夥拍 Blueprint，舉辦第 5 次的 "Fashion Guerilla"，參加新加坡時裝展。8 個參與的本土品牌 / 設計師包括

	品牌	設計師
女裝	112 mountainyam	Mountain Yam
	FAVE 女裝	Kenny Li
	HOUSE OF V	Thomas Kung
男裝	HARRISON WONG	Harrison Wong
	Kenaxleung	Kenax Leung
	MODEMENT	Aries Sin
飾品	POMCH	Jeffrey Leung 及 Felix Dai
	Hong Kong Oapes	Ronno Ip



On Her

Glasses Alexander Hi Tek @ Pomch
Duter Red Dip-Dye Wool Coat @ Modement
Inner Checked One-Piece @ House Of V
Bottom Red Wool Dress @ Modement
Shoes @ House Of V

時尚農夫
Fashion Farm Foundation

2012 年才正式成立，由一班熱心的香港時裝企業家及創意工作者組成，這非牟利機構旨在團結一群時裝創意界精英，香港時裝設計師、時裝零售商及文化工作者，促進彼此間的合作，希望把本土時裝設計推廣至全世界。

Facebook：Fashion Farm Foundation

各品牌 facebook：

House of V (houseofv.brand) · MODEMENT (MODEMENT.hk) · 112 mountainyam (112 mountainyam) · Hong Kong Oapes (hkoapes) · FAVE (kenny.li1) · POMCH (POMCH.design) · Kenaxleung (kenaxleung) · HARRISON WONG (harrisonwongcollection)



On Her

Glasses Alexander Hi Tek @ Pomch
Outer Reflective Navy Blazer @ 112 mountainyam
Outer Water Proof Zip Up @ Modement
Inner 3d Pattern Vest @ Modment
inner Black Chiffon Shirt @ House Of V
Bottom White See Though Pants @ Modment

與 FFF 對話

m：metropop　N：Nichol

m：為何成立 FFF？

N：香港有不少年輕設計師、有心有潛質，可是眼見他們單打獨鬥，在本土不受重視，所以希望幫他們一把。人人都知倫敦是 fashion capital，他們的成功需要很多人付出努力。我們參考了倫敦的做法，模仿他們的架構來支持本地設計師。一是幫助他們開拓國際市場，二是提高本地人對他們的認同，所以我們辦很多活動，有的是與行內人的交流，有的是鼓勵普羅大眾參與。

m：Fashion Farm 是甚麼意思？

N：大家以為 fashion 很 glamour，farm 很 organic，兩者好像扯不上關係，其實時裝設計師與農夫很相似，大家都花很多時間心機，但收成期很短暫。"Farm" 的意思是這裡好像一塊田，提供互動平台，讓年輕設計師與一眾資深時裝界人士透過時裝展、專業研討會、小組討論和座談會等，互相分享經驗及交流資源，促成合作機會。

m：你們每年都舉辦 Fashion Guerilla，安排香港設計師到海外接觸國際市場。這兩年到過巴黎、東京、上海、北京、新加坡等地，選擇這些地點有何目的？

N：選擇目的地有兩個考慮因素，到巴黎與東京這些較大型、歷史悠久的時裝展，起市場推廣的作用，旨在建立形象。到上海、北京，新加坡等地發展中的時裝市場，則較大機會獲得生意。有些設計師也會獨自去時裝展，但場內有逾萬個品牌，單人匹馬很難得到注意。我們這樣集合幾個本地牌子一起展覽，他們較容易接觸到合適的 buyers。

m：選設計師有何準則？

N：我們有一個評審團，由買家、retailer、傳媒和時裝設計導師等，評審有的重視創意，也著重設計的手工技巧，面試時會從技術層面為參加者給予意見。同時也會從市場角度考慮，例如日本人較喜歡 kawaii 風格的，巴黎入選的可能較 elegant，所以被 out 走的設計師並非不優秀，可能是口味不符合而已。



FFF 大本營位於荔枝角，讓年輕設計師有廣闊的空間與同行交流或進行創作。



Nichol Kong

Fashion Farm Foundation 的 chief manager，與幾位志同道合的朋友為本土時裝設計業出力。

設計師
星洲行







Kenny：

「香港市場太細，設計師需要開放眼界與吸收多些知識，開拓新市場。歐洲現時經濟一般，我們想開展新市場但對外不熟悉，只能像盲頭烏蠅亂闖。FFF 的 Fashion Guerilla 讓我們可親身接觸各地買家，知道他們喜歡甚麼，作為一個品牌經營者兼設計師，可讓我的創作與市場取得平衡。」

Kenny Li

2011 年 11 月創立時裝品牌 FAVE，並推出了首 個 "Collar collection"。FAVE 所有單品均限量生產，全人手製作，採用有機棉與環保紙布，以激光切割技巧製造、展示 "Green Glamorous "魅力。



Fashion Guerilla Singapore 2014

以下是 Fashion Farm Foundation 的 "Fashion Guerilla-Singapore" 活動片段，當中還有各設計師分享參展感受。



On Her

Glasses Alexander Hi Tek @ Pomch
Outer 3d Cutting Coat @ House Of V
Outer Symphony Blue Coat @ House Of V
Inner Chiffon Sleeve Sweatehirt @ 112 mountainyam
Inner Cropped Shirt @ House Of V
Bottom Pleated Pants @ 112 mountainyam
Shoes @ House Of V

設計師星洲行

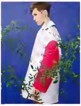


Jeffrey & Felix：

「很多人認為香港不鼓勵創意工業，其實近 2、3 年由政府到民間都多了能量推動本土時裝，好似 FFF、PMQ，也多了很多 trade show，讓我們多了機會展示作品，也有 funding 資助創業。這次新加坡之行是我們第一次參加這類型的 fashion trade show，因為經驗淺，在場內可向其他 designers 學習，也得到向客人 present 的寶貴經驗，並促成了一些 crossover 的 projects。最開心是有人知道我們在港開店，會專誠來港買我們的產品，這令我們很鼓舞！」



Jeffrey 與 Felix 畢業於香港理工大學設計學院，主修工業及產品設計。於 2011 年成立 POMCH，"POMCH" 是重型機器運作的聲音，品牌的概念是以工業的本質為基調，加入時尚的設計元素，產品包括手提包、肩包、錢包、名片套及飾物等。





Kenax：

「未入行前覺得只有少數香港人真心喜愛時裝，覺得像在單打獨鬥。不過參加過 FFF 的活動後，認識很多志向相投的朋友，又發現香港也有很多很有 talent 的設計師。這次去新加坡展覽，首先大會會為我們做 business matching，增加了合作機會，在場的反應不錯，為自己打了一支強心針，而且在場和其他 designers 互相幫忙、提點，短短數天見識不少。」



設計師 Kenax Leung 於 2012 年參加「香港青年時裝設計家創作表演賽」，摘下便服及牛仔服組冠軍，同年創立時裝品牌 "kenaxleung"。



3日間

為年齡肌帶來新衝擊



Oil-in-Gel Remover 快速卸妝
Silky Cream Foam 徹底潔面
Relieving Foam Mask 由內淨膚
Intense Hydrator 深層保濕
Vital White Essence 美白剔透
Cream20 重拾彈性
Milky Veil Lotion 全面保護
UV Dress Cream 抗紫外線

Domohorn Wrinkle
抗皺去斑專門家

只需3日，就可感到年齡肌的轉變。Domohorn Wrinkle多年來專注鑽研解決皺紋色斑的方法，環球搜羅約150種天然成分，以自然及人體自身力量，喚醒日漸衰退的「肌本力」，讓肌膚回復緊緻透亮。我們希望您能試用後才購買，所以早已預備了試用套裝，立即體驗吧！

*試用套裝免費提供，但需支付$50郵費。只限於香港適用，每人限訂一套。申請試用套裝的地址和電話號碼只限登記一次。

首先由訂購試用套裝開始 由日本送到您家只需$50

透過電話或上網訂購

39-111-111

上午9時至下午9時 (全年無休)

DW Skincare Lounge
銅鑼灣告士打道280號世貿中心35樓3506室
歡迎致電3162-8677預約親身體驗
(營業時間：中午12時至下午9時#)
復活節、聖誕節及農曆新年公眾假期休息

透過QR Code
索取試用套裝

www.
dwrinkle.
com.hk

DWrinkle
DWrinkle HK



On Her
Glasses Alexander Hi Tek @ Pomch
Outer Reflective Navy Suit Vest @ 112 mountainyam
Outer Minimal Checked Windbreaker @ House Of V
Inner Red Sweater @ 112 mountainyem
Bottom Red Wool Skirt @ Modment
Shoes @ House Of V


LOGONA
NATURKOSMETIK
德國【諾歌娜】天然有機護膚品
有機認證
清爽淨肌
保濕紓敏
有機蘆薈
清爽潔面啫喱
蘊含有機蘆薈、
大馬士革玫瑰、椴花萃取
徹底潔淨毛孔、清走黑頭污垢
加倍保濕、平衡油脂分泌
免費淨肌體驗!
無人造色素、人造香料、石油副
成分及化學防腐劑　品質榮獲
BDIH及NaTrue天然有機認證
憑券到全線美康，即可免費換領 LOGONA 有機蘆薈清爽潔面啫喱及有機薄荷清爽滋潤乳液試用裝(1.7ml)各一份。
有效期由即日起至2014年7月20日止 • 此優惠每人只限使用一次，每次限用一張 • 數量有限，先到先得，送完即止 • 逾期及影印本無效 • 美康將保留此券使用的最終決定權
10003520
德國製造
美康 全線有售　顧客熱線: 2774 8333　總代理: Mekim 美儉有限公司



Clarisonic 深層
Mia 2 套裝 $1,65

- Mia 2（包括
  藍色旅行保護盒 /
- 深層潔淨潔面啫喱
- 深層淨化毛孔泥膜 6
- 深層潔淨刷頭一個

潔面之道

不少女生一遇到敏感、

面霜、精華素或面膜入手，往往忽

其實這才是關鍵。生活在都市，煙霧、灰塵

無處不在，實在避無可避。美國潔膚品牌 Cl

出的 Mia 2，輕身小巧且用法簡易，以聲波技

秒約 300 次的擺動，每日只需一分鐘，就能

孔內的污物，對 境污染對皮膚的威脅。

豪坊 L3 層 獨家發售。



bio logical
法國有機天然護膚品牌
瑰麗精華 新生亮肌
Polished Mint
exfoliating mint gel
Made in France
荷荷巴磨砂凝膠
成份蘊含荷荷巴微珠，薄荷水等天然植物萃取，含有細顆粒，性質溫和，能有效去除死皮和老化角質，澈底清潔，帶走乾燥及暗啞皮屑，提亮膚色。
深層清潔面部
感覺清涼舒爽
人氣美容Blogger分享推介
Ah Bee
Anita Cheung
Bubeee
Dolphin
Happy
Helen Yiu
Judy Tse
Kan x Lee
Kennis Chu
Win Win
Bio Logical 採用百份百天然有機原料，精心研發的水潤配方能激活肌膚細胞自我再生，消退偏黃和暗啞膚色，還原年輕美肌，令肌膚由內至外綻放美麗光澤。
ECO CERT
ORGANIC COSMETIC
BIO
獲全球權威有機認證機構ECOCERT及COSMEBIO認證
網上訂購：www.fingershopping.com (全港300間Circle-K均可取貨及付款)
Bio Logical HK
香港總代理：洺鍀發展(香港)有限公司 電話：852-2372 9102 傳真：852-2372 9100 電郵：sales@mtheal.com

林嘉欣

可愛不是一切

林嘉欣的笑容如此無敵，一笑，可以令人溶化。然而她的氣質不限於嘴角，言談間總又散發幾分知性味。2001 年拍下成名作《男人四十》，當時已 23 歲的林嘉欣，扮起反叛學生妹頭頭是道。今次她為日本動畫《輝耀姬物語》的女主角配音，令人不禁聯想，林嘉欣大概也在琴棋書畫的包圍下，如公主般成長。誰知她說：「由細到大，人人都讚我可愛，於是便懶，覺得可愛就行。長大後才發現，可愛不是一切。」

TEXT・JILLSANDY PHOTO・FRANKY DESIGN・MAVIS
MAKEUP・WILL WONG HAIR・BAKIT CHOI @IL COLPO
WARDROBE・TSUMORI CHISATO BY I.T. VENUE・馬哥孛羅香港酒店






快樂是……

《輝耀姬物語》故事本身涉及一個很哲學性的問題：甚麼是快樂？林嘉欣思考何謂快樂時提到一個有趣點子，就是「知覺」。她說：「快樂即使從天而降，也需要當事人有『知覺』才行，因為快樂得到後，仍需要經營、珍惜、知足。一切都經過思考，清楚知道自己的需要。」從破碎家庭中成長，到現在一家四口樂也融融，林嘉欣的快樂，全寫在臉上。

以文藝抵抗雪藏

如果人生有分水嶺這回事，廿歲前後的林嘉欣，大概是兩個人。廿歲前，以為恃著可愛的臉蛋就能橫行，林嘉欣 15 歲在台灣以歌手身分入行，一簽便簽下 7 年的合約，頭兩年推出一張音樂專輯後，因為不聽公司的命令，被雪藏了 5 年。

工作陷入低潮，林嘉欣 19 歲回加拿大一邊修畢高中學歷，一邊等待雪藏期完結：「那 5 年表面在工作上完全沒有成績，卻慶幸經歷過這段空隙，讓我知道不是單憑可愛就能成名。」廿歲後的林嘉欣身邊出現很多貴人，讓她投入文化藝術當中：「在娛樂圈遇上低潮而行差踏錯很常見，前輩和朋友為免我愈行愈歪，不斷跟我分享他們的興趣，讓我生活充實點。」

英文有句諺語 "never too late"，廿歲過後的林嘉欣才開始認真欣賞電影，廣泛閱讀。她說閱讀陪伴她走過好多難關：「年輕時常常取笑『心靈雞湯』系列，覺得太大路，不夠特別。但正正因為容易消化，簡單直接，讓我懂得如何善待自己，珍惜機會。」

她同時亦參觀大量展覽，並初次對畫作有感覺：「很喜歡比利時超現實主義畫家 Rene Magritte，尤其是他兩張 "The Lovers" 畫作，兩個情人將頭部包裹着。」原來 Magritte 14 歲時，他媽媽投河自殺，她死時長裙纏著頭部。林嘉欣說：「知道這件事後，覺得很震撼，一些潛意識或難以言傳的感受，透過一幅畫就可以完全表達，這是繪畫深深打動我的原因。」短短 5 年的雪藏期，亦是林嘉欣擁抱文化藝術的成長期。


"The Lovers" (1928)


"The Lovers II" (1928)

清醒的心眼

然而林嘉欣不喜歡將藝術捧得太高：「喂！我都有睇《來自星星的你》呀！很喜歡千頌伊和都敏俊！每樣事情都可影響我，所以不習慣將流行文化和高雅藝術分隔起來，心中沒有這樣的一條界線。」流行文化之所以蠶食人心，是因為追劇的人往往欠缺一顆澄明的心，而藝術則反其道而行，讓觀者逃離沉迷，保持一顆冷靜、持平、反思的心眼。是以當林嘉欣愈辯解，愈是看出她有文藝人的清醒：例如，她引述 Andy Warhol 說過，人人都應該可以欣賞到藝術，而不應只屬小眾玩意；再例如，她指自己追完 21 集《星星》後，會叫自己清醒，不要再沉迷其中。

可愛或許不是一切，但還是忍不住用「可愛」來形容林嘉欣這位母親——可愛不再是表面，而是受文藝薰陶下，性格開明開朗，知性感性並重，有見識有見地又帶點童心的成熟女性。 ℗



足球的集體回憶



• 導演陳焯威
特別喜歡具爭議性的球星，如當年意大利隊的巴治奧。



• 監製林鎮威
很喜愛九十年代的荷蘭國家隊，全因為荷蘭三劍客，那時人們會叫荷蘭隊「全能足球」，齊攻齊收，默契很好。



香港劇場的**足球小將**

世界盃狂熱席捲全球，騎士創作或許看準這陣熾熱足球熱，推出舞台劇《我愛足球》，述說一個關於香港甲組足球賽事的故事。一般喜歡足球的香港人，情迷英超聯賽，說到曾經風光的本地足球，鮮有人關心及留意。導演陳焯威直言：「在香港，做劇場與踢足球都是小眾，足球是載體，我們想說一班人所追尋的夢想，並不遙麼遙遠。」

TEXT‧LING DESIGN‧BLUE

夢想 熱血不老土

電影《少林足球》有句經典對白：「人無夢想，同條鹹魚有咩分別？」Supper Moment 成名作《無盡》第一句歌詞就是：「夢想，於漆黑裡仍然鏗鏘。」這年代，說夢想有點陳腔濫調，不怕老土肉麻嗎？陳焯威指今次不是講夢想有多偉大：「從前大家覺得尋夢就一定粉身碎骨，但其實我們只是想尋溯這種價值，為何不可有夢想又有生活？」

香港本[illegible]球風光

1940 至 [illegible] 年代是香港足球業的黃金年代，在 1945 年至 [illegible] 年球迷經常通宵購票，1968 年更開始「足球[illegible]化」，大量球迷湧現，香港曾經被譽為遠東足[illegible]以至亞洲足球王國。



男主角陳健豪
小時候就很喜歡看電視節目《球迷世界》，亦很喜歡伍晃榮的足球旁述，那是我接觸本地足球的啟始。他離世後，特別懷念他本地味濃烈的「講波」金句。



女主角張紋嘉（Crystal @Hotcha）
像一般女生，很喜歡英格蘭和碧咸。《我愛足球》是一部較剛陽的舞台劇，但有女主角的陰柔與美貌中和一下，擦出不少火花。



就如劇裡男主角歐志豪（陳健豪飾）的際遇，令他反思是否要堅持夢想，劇本可不止是一味吹捧尋夢的熱血，而是呈現出抉擇的空間與掙扎，夢想就在有血有肉的生活裡頭。另一男主角陳健豪不覺得夢想老土，就像人們看待「愛」一樣：「今天人們依然會看愛情故事，有時說它老土，是出於它陳腔的表達方式而已。」

《我愛足球》應該不老土，它的表達方式脫俗活潑，有不少群戲場面，並加入舞蹈、功夫、魔術等元素去踢足球，視覺元素豐富。今次更邀得代表香港參與花式足球世界杯總決賽的施寶盛（Lyson）參與演出，他的真實故事，就是對熱血的最大表述。

探究足球英雄內涵

陳焯威分享他心目中的足球英雄的故事：「我很記得 1994 年世界盃，意大利球員巴治奧在決賽中最後射失十二碼的一幕，他對球隊很有貢獻，但那一刻他成為千古罪人。但是，他就算是失敗嗎？就該抹殺他對足球的喜愛嗎？」在陳焯威心中，他是這樣了得的足球英雄，英雄不是由外界稱頌，而是形容真心付出的人：「他是真心喜愛足球，football 這字，是有 foot 才有 ball，他愛踢，不是為了成名。」帶領觀眾探索足球英雄的的真義，同時喚醒「踢足球原來可以這麼純粹」，香港本地也會有足球小將，就是《我愛足球》的本意。



施寶盛（Lyson）
本地全職花式足球運動員，是首個代表香港參與花式足球世界杯總決賽的健兒，玩花式足球約 8 年，曾在旺角西洋菜街表演花式足球。他早前在上海選拔賽贏得冠軍，最後在世界賽獲得第 21 名。

《我愛足球 I Love Football》
日期及時間：7 月 4、5 日 晚上 8 時
7 月 5、6 日 下午 2 時 30 分
地點：上環文娛中心劇院
日期及時間：7 月 11、12 日 晚上 8 時
7 月 12、13 日 下午 2 時 30 分
地點：香港演藝學院戲劇院



8月29日 (星期五) 晚上7時30分

《武松與潘金蓮》

侯少奎、鄧宛霞、耿天元、王鋒、范輝

北方崑曲劇院
協助演出

8月30日 (星期六) 晚上7時30分

折子戲

《昭君出塞》

王麗媛

《浣紗記·寄子》

陸永昌

《長生殿·驚變、埋玉》

蔡正仁、鄧宛霞、陸永昌

荃灣大會堂演奏廳
$320, 240, 180, 120

唱詞、唸白均有
中文及英文字幕

門票現於城市電腦售票網發售
節目詳情及購票優惠，請參閱網頁及節目單張

查詢：2268 7325（節目） 3761 6661（票務）
訂票： 2111 5999（信用卡） www.urbtix.hk（網上）

www.cof.gov.hk

FILM



《老而嚟癲》
"The 100-Year-Old Man Who Climbed Out the Window and Disappeared"

一生有過豐富閱歷的亞倫，就如《阿甘正傳》的阿甘一樣，成世人都隨遇而安，但因緣際會下，竟然唔聲唔聲影響了世界大小歷史。快要慶祝百歲大壽的亞倫，不甘心在護老院慶生，忍不住爬窗「逃獄」，展開「一百歲唔死都有新聞睇」的大冒險：他偷走一個塞滿數百萬歐羅的皮箧，與危險人物交手，離奇驚險事情一浪接一浪。一百歲過後，人生竟又揭開奇妙新一章。

導演：Felix Herngren
主演：Robert Gustafsson, Iwar Wiklander, David Wiberg



《今・猛・夜》
"Deliver Us From Evil"

自一連串駭人又匪夷所思的兇殺案發生後，約市人心惶惶，恐慌蔓延整個城市。警 Ralph Sarchie 雖然有自身的煩惱，仍親自調查這些接踵而來、無法解釋的殺案。自問是無神論者的他，面對神父靈附體之說，只覺得故弄玄虛，然而隨着調查時詭異事件不斷的發生，Ralph 不不與神父聯手對兇手進行一場驅魔儀式，發現邪靈的最終目標竟是自己。

導演：Scott Derrickson
主演：Eric Bana, Edgar Ramírez, Olivia Munn

TV



《神奇知識大進擊》
"Duck Quacks Don't Echo"

光是看節目的英文名字「鴨子的叫聲沒有回音」經夠古怪，可能這是事實，但這種事知道了好像並沒有甚麼實質用途。每集皆有三位明星參加賽、各自說出一件無聊但令人難以置信的事持人以各種稀奇古怪的科學方法驗證，以證實事件的真實性。節目的另一個重點就是選出哪一件事最過癮，確實有點無聊，但這個節目中卻又能學會各種各樣新奇有趣的瑣事。

首播：7月6日（逢周日 晚上9時）
頻道：BBC Knowledge
（now 寬頻電視 220 台及有線電視 49 台）

不討好的女人

依然♥可愛

美國導演David Kaplan專誠來港
為香港話劇團執導舞台劇《三個高女人》
傅月美、彭杏英、陳煦莉貫穿全劇，
由二十多歲的青春少艾演至九十歲的生命尾站，
導演對女主角的形容是，
She is not a nice lady（她並不是一個討好的女人）

TEXT | SM　PHOTO | Jack@NOTRICH MEDIA　DESIGN | KK　資料由客戶資料



傅月美
MAY

陳煦莉
KARRIE

彭杏英
JANIS

人生就是不討好

在劇中飾演九十多歲老婦人的傅月美卻認為她很可愛，「一個女人幾乎走過所有人生階段，家人都離開了，獨自面對生活和自己身體機能的狀況，偶爾發脾氣也情有可原，其實她只是想被愛。至少，她仍然懂得在生活中找回她的幽默感。」

「年紀逐漸大了，很多曾經能做的事情再做不好、做不來，被看扁自然會感到不滿，才會想要抗議。」彭杏英在劇中飾演五十二歲的角色，角色的不討好，她理解為老人家「扭計」。至於飾演最年輕一角的陳煦莉，角色二十多歲，對世界存有希望，「就是典型的少女，一個我們都曾經歷的階段——愛美、在意別人對自己的看法、希望得到其他人的注意。」或許，成長的過程，就是經歷自己的各種不討好。

THREE TALL WOMEN

0至100歲的學習

當性格懸殊的20、50、90在台上相遇，火花綻放。陳煦莉透露，「在劇內，她們嘲笑我不願意接受現實，否認世界是殘酷的；我認為她們失去青春、過份悲觀，我拒絕認同她們。」這不正是我們曾經或將會步入的階段嗎？差別只在於，你代入了哪個她。「我看見的是女性不同年紀的壓力。她們背負著社會對身份的要求，被社會對她們的行為、婚姻狀態的看法所洗禮，二十年、七十年過去，這個不討好的性格，很觸動我。」

三人異口同聲表示，編劇帶領她們更有勇氣面對生活。彭杏英認為劇本能打動任何年紀的女人，兼且會感覺「好到位」；傅月美則忠於角色，對編劇提及「死亡」這題目感受最深，「懂得面對，才能為活好這一生作好準備——由出生吸第一口氣開始，到最後呼出的一口氣。」可能己投入角色，或是陳煦莉跟角色亦相像吧，她相信世界是美好的，而且每個人都可以令自己、令世界變得更好：「要去找出每日生活的重點。」拒絕隨波逐流，我們需要的是面對自己的勇氣，然後不斷自問，「我還是我嗎？」學習面對而不氣餒，大概就是女人活到一百歲依然要上的課。

作為男性，美國劇作家Edward Albee 早在二十多年前寫下《三個高女人》道出女性一生的起伏。訪問中傅月美說「所有人都渴望被愛。」我們都在愛與被愛之間徘徊。在歲月裡，若然不能避免變得不討好，積極發掘可愛面可能是出路。

Info

三個高女人

日期　12-27.7.2014 7:45pm / 2:45pm
地點　香港藝術中心壽臣劇院
門票　$140 - $280
查詢　3103 5900
門票現於城市電腦售票網公開發售

香港話劇團

DVD



《布達佩斯大酒店》"The Grand Budapest Hotel"

大酒店「皇牌服務生」Gustave 屬完美主義者，向來吹毛求疵，對於服務態度有自我一套嚴格原則，新仔 "Bell Boy" 跟他做學徒，二人亦師亦友共同進退。外面世界亂七八糟，精緻的酒店裡面亦不遑多讓，每日貴客來來往往煩事多多，尤其當一名老寡婦房客 Madame D 離奇被殺後，留下的名畫又不翼而飛，酒店頓時成了警察鹹兇和親生仔爭家產的是非之地。

MUSIC



"Ultraviolence" by Lana Del Rey

[illegible]年前的大碟 "Born to Die"，Lana Del Rey 刻意壓[illegible]聲線，試圖模仿六十年代名伶的妖媚，來到是次大[illegible] "Ultraviolence"，Lane 對自己的聲線有更深的了解。點題作 'Ultraviolence' 充滿迷幻氛圍，但最叫[illegible]迷戀得過癮的必數 'Shades Of Cool'，婉轉而悠長的唱腔濃縮在短短 5 分鐘內，搖滾結他亦甚具張力。然而 Lana 至今仍改不了虎頭蛇尾的缺點，歌曲類型大相似，要聽完大碟，還得需要多一點耐性。

BOOK

《怪談》

取材於日本本土最廣為流傳的民間故事，涉及的內容極其豐富，譬如日本歷史上因戰敗而被滅族的平家怨靈，狐仙、柳樹精報恩的故事等。沒有華麗的辭藻，卻瀰漫着強烈日本傳統文學的獨特風味以及濃厚的扶桑國鄉土氣息。《怪談》深刻影響了日本人的恐怖美學，書中的許多經典場景和橋段，在日本各大電影、電視劇、動漫作品中屢見不鮮。P

作者：小泉八雲
譯者：王新禧
出版：三聯（香港）





pop choice

（廣告）



大新人壽榮獲《經濟一週》頒發實力品牌大獎

大新人壽保險有限公司欣然宣佈榮獲《經濟一週》主辦之「實力品牌大獎 2014」頒發人壽保險公司組別的實力品牌大獎。獎項表揚在品牌管理及市場策略上有卓越優秀表現的企業，得獎者由公眾投票和專業人士挑選中脫穎而出。大新人壽一直致力提升產品及服務質素，同時亦透過不同形式的社區活動建立正面的形象。



8 度海逸酒店「仲夏海鮮狂熱」自助晚餐



8 度海逸酒店之 8 度餐廳於 7 至 9 月的自助晚餐時段，以一系列優質海鮮及時令蔬果，配合不同烹調方法，帶來一股海鮮狂熱。菜式包括阿拉斯加皇帝蟹腳、飽滿結實的紐西蘭青口、海蝦、海螺、每日新鮮空到港的美國即開生蠔、鮮甜刺身等，還有多款滋味熱盤、沙律、甜品等，每位賓客更可獲贈蠔皇扣鮑魚乙隻。

查詢：2126 1960



淘大商場與「文地貓」合辦「食在淘大」

恒隆地產旗下的淘大商場，今年暑假與本地人氣插畫師「文地貓」合作，舉辦「食在淘大」推廣活動，將商場中庭化身成特色主題食店。顧客於指定日期消費滿六百元或以上，憑不多於兩張不同商戶的即日機印電子發票，即可換領「文地貓」限量版餐具禮品乙份，顧客亦可免費索取《「食在淘大」夏日美食 Jet So Guide》。

查詢：2756 6722
網址：www.amoyplaza.com.hk
facebook：AmoyPlazaHK

Fortis 100 周年限量錶



創立於 1912 年的瑞士品牌 Fortis，為慶祝品牌 100 周年紀念，推出全黑鈦合金大三針限量腕錶 Limited Edition Fortis B42 Black & Black Automatic Day/Date，錶面、錶殼至錶帶均以黑色鈦合金材質打造，將集結經典時尚與前衛科技的至黑美學發揮得淋漓盡致，酷黑外型簡潔，全球限量 2012 枚，呈現腕錶流暢實用的本質。

售價：$ 18,400
查詢：3695 0718

中國建設銀行 (亞洲) 成功發行瑞士歷史上第一隻人民幣債券

中国建设银行(亞洲)
China Construction Bank (Asia)

中國建設銀行（亞洲）於今年 6 月 19 日成功發行瑞士歷史上第一隻人民幣債券，是次發行的債券穆迪評級 A2，發行規模 12.5 億人民幣，期限 3 年期，利率是 3.45%。是次建行（亞洲）有效地發揮品牌效應和香港人民幣離岸中心的專業力量， 參與中國經貿交流日趨活躍的歐洲投資者提供新的投資渠道和 品。



豐隆保險
全面家居財物保障計劃

豐隆保險提供全面的家居財物保障計劃，家居財物保障高達港幣一百萬，全球個人財物、個人責任及意外保障，無須自負額，全球個人責任保障高達一千萬，更提供 24 小時家居支援服務。新客戶投保首 2 年每月優惠保費低至 $48，優惠期至今年 12 月 31 日。

查詢：2961 2266
網址：www.hl-insurance.com

日本回春術
「心身機能活性運動療法」

渣打 150 周年慈善基金長者智晴坊專門為認知障礙症患者提供多元化專門訓練，並由東華三院引入日本的「心身機能活性運動療法」。為了讓更多人了解，東華三院「長者智晴坊」、利豐亞洲及邁奧健康互動合辦早「知」早「醫」認知障礙講座，介紹該療法對腦退化症患者的好處，並邀請到影后羅蘭及精神科專科醫生作分享。





六福珠寶 2014
Rilakkumaä「輕鬆小熊」系列

六福珠寶與日本 San-X 及其版權代理 RM - 利豐亞洲攜手合作，於中港澳三地推出全新 Rilakkumaa「輕鬆小熊」飾品系列，包括戒指、吊墜和手繩， 生活節奏緊張的都市人帶來輕鬆歡樂！每款 Rilakkumaa「輕鬆小熊」產品均附有鐳射標籤以資識別，讓你與可愛悠閒的輕鬆小熊共度一個輕鬆愜意的夏日暑期。

（廣告）



HAGLÖFS 香港周年紀念送 100 個防水袋

HAGLÖFS 香港與粉絲一同慶祝專門店周年紀念日，於 7 月 5 日首 100 名顧客只要於專門店購買任何 HAGLÖFS 產品、即送 Haglofs Drybag 5 一個，送完即止。來自瑞典的 HAGLÖFS 不論戶外服裝，背囊及鞋款都功能與外形兼備，讓你成為山系潮人。

地址：海港城海運大廈二階 OT225 舖
查詢： 2736 8399



「香港設計」深澤直人 x 本地品牌 outofstock 免費分享會

「設計營商周 2014」的前哨活動「香港設計」分享會，邀請了日本著名工業設計大師深澤直人與本地新晉家具及室內設計公司 outofstock 團隊，討論「實用性簡約」(Functional Simplicity)，剖析設計如何平衡實用與簡約，達到極致的生活。於今年 7 月的「設計營商周」前，香港設計中心將會每月舉辦一場「香港設計」分享會。

日期：7 月 10 日
時間：19:00 – 20:00
地點：誠品香港銅鑼灣店
網上登記： http://goo.gl/0NvOrF



維特健靈「維新烏絲素」

近期全城熱捧世盃，但市民經常捱夜睇波易傷肝腎，或增加脫髮風險。維特健靈「維新烏絲素」乃根據古方改良，針對調理肝腎而製成的純天然中藥健康產品、採用一級野生制首烏，靈芝、當歸、菟絲子、女貞子、龜板、墨旱蓮，肉蓯蓉等名貴中草藥，結合現代科學提煉製成，促進髮囊血液循環，強肝養腎，絕無副作用。

查詢：2901 6000 / 2901 6072

黑人專研護齦牙膏



牙齦出現紅，腫，痛，甚至出血，可能是牙齦炎及牙周病等嚴重口腔問題的先兆、要防止牙齦問題加劇、一定要針對導致問題的主因。全新黑人專研護齦牙膏，特有 BioGum 活性護齦配方，針對牙齦問題，全面提升牙齦健康，紓緩紅腫，並減少牙菌斑滋生、抑制牙齦問題、臨床實証超過 90% 使用者的牙齦健康得到改善。

售價： $35 9
銷售點： 各大連鎖個人護理零售店，超級市場及各大藥房

80

TEMPTATIONS® 脆皮軟心貓小食



廣為愛貓之人愛戴的貓小食品牌 TEMPTATIONS®，早前推出大受歡迎的芝心酥系列，現特意精挑其中兩款最受歡迎的口味推出全新超量裝，分量更多更抵食，希望各位的寵兒食得更開心。TEMPTATIONS® 全線共有五款系列、共 15 款口味、每顆小食都低於 2 卡路里含量、即使貓咪多吃了都不怕變肥貓。

售價：$32
銷售點：各大超級市場及寵物店
查詢：2566 3133



歌迷前往香港杜莎夫人蠟像館向米高積遜致敬

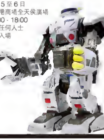
今年是流行歌王米高積遜逝世五周年，這尊蠟像於 2012 年首次推出，蠟像造型是以米高積遜在 "This Is It" 演唱會宣傳海報上的經典舞蹈動作為靈感，維肖維妙，目前展出於香港杜莎夫人蠟像館的「樂壇巨星」展區，歌迷可親臨香港杜莎夫人蠟像館與米這位音樂傳奇合影。

開放時間： 10:00 – 22:00
查詢： 2849 6966
網址： www.madametussauds.com/hongkong

數碼港「賞 Innovation 嘉年華」

「連接科技新世代」活動的第一炮，由數碼港與香港新一代文化協會科學創意中心聯合舉辦，連同創意伙伴 Dim Sum Labs 假數碼港商場全天候廣場舉辦「賞 Innovation 嘉年華」，共 29 個攤位包括購物區，遊戲區，展覽區和工作坊等 4 個主題區域，匯集本地創意達人與青少年設計的生活發明品，務求向大眾推廣科普。

日期： 7 月 5 至 6 日
地點：數碼港商場全天候廣場
時間： 11:00 - 18:00
對象：適合任何人士
費用：免費入場





The ONE · Minna no Tābō 樂遊夏祭

大口仔一家四口將聯同多位好友參與「The ONE · Minna no Tobo 樂遊夏祭」，設三大主題場景佈置，包括高 5.5 米，以過百個立體閃亮燈籠搭建為佈景的太鼓夏祭舞台，小食亭售賣日式經典小食鯛魚燒與夏日透心涼的刨冰，及深受大家鍾愛的撈金魚攤檔，於場內消費滿指定金額，更可免費換領大口仔特別版禮品。

日期：即日至 8 月 31 日
時間：10.00 – 22.00
地點：The ONE UG2 中庭
查詢： 3106 3640
網址：www.The-ONE.hk
facebook： TheONE


Spring Wave
Music And Art Festival
30 AUG 2014
西九龍海濱長廊
春浪 2014
Hong Kong
21：40 林俊傑
20：40 方大同
19：40 丁噹
18：40 熱狗
17：40 白安
16：40 By2
16：15 2014地球春浪大賞冠軍 E-Turn
15：50 2014地球春浪大賞冠軍 搖滾大嬸
全天七小時
一票到底
當天特設
快速美食專區，
特邀十位大廚
由台灣臺南專程空降來港
$880 (Seated) $660 (Seated) $330 (Standing)
售票處：HK TICKETING 快達票售票處
購票熱線 31 288 288*
網上購票www.hkticketing.com
活動主辦
友善的狗文化活動股份有限公司
FRIENDLY DOG ENTERTAINMENT CO.,LTD



珮夫人蜂膠川貝枇杷膏
Since 1954
Madame Pearl's
珮夫人
始於1954年
潤肺 護喉
陪你捱夜睇波
3大高效精華
3重滋潤
蜂膠
川貝
秋梨
咽喉不適
喉痛聲沙
生津清熱
味甘少甜
隨身裝
珮夫人
蜂膠川貝
枇杷膏 潤肺 護喉
珍貴 滋潤
Premium Grade
頂级蜂膠川貝
Madame Pearl's
銷售點：萬寧、各大藥房及藥行
查詢：(852)3526 6666
網址：www.lux-mp.com